

# 保健だより 5月

尚絅大学・短期大学部  
保健室  
平成27年5月1日発行

4月はあっという間に過ぎてしまいましたね。みなさん、新しい環境にはもう慣れましたか？  
疲れやストレスがたまっているという人もいるのではないのでしょうか……。疲れたときは、少し  
休憩して自分を休ませてあげましょう！ゴールデンウィークでリフレッシュした皆さんに会える  
のを楽しみにしています！



## 5月31日は…世界禁煙デー



1988年に世界保健機関(WHO)が、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、たばこを  
吸わないことが社会習慣となるよう、禁煙に関する対策等を行うために設けられました。これ  
は、世界規模で取り組まれています。

### ▼たばこの女性への害▼

- \*肌荒れ・老化が早まる・歯周病・口臭の原因
- \*月経困難、不順・不妊症・早産・流産などの原因
- \*がん、心臓病、脳卒中等の発生率、死亡率が高まる。  
・・・などなど様々な悪影響が！！

たばこを1本吸うごとに、人生は7分短くなる(WHO)

40歳の時点でたばこを吸っている人は、吸わない人より  
男性で約5年、女性で約4年、余命が短いという調査  
結果もあります。1本でも吸わないのが一番ですよ！！

たばこの煙には、**主流煙**(吸い口から  
出る煙)と**副流煙**(火がついている先か  
ら出る煙)があります。実は、有害物質  
は主流煙より副流煙の方が多く含まれ  
ているのです。そのため、**たばこを吸わ  
ない人が、吸っている人の煙を吸い込ん  
でしまうこと**で、喫煙をしている人より  
も、周りにいる人の  
方が健康に害を  
受けてしまうこ  
とがあります。



## 五月病に気をつけよう！

皆さんは「五月病」という言葉を聞いたことが  
あると思います。これは正式な病名ではありませ  
んが5月の連休が明けたころから、緊張の緩和や  
生活習慣の乱れから「うつ」や「無気力状態」と  
なる人のことを指しています。皆さんは大丈夫で  
すか？右のチェックシートで、自分の心身の状態  
を確認してみましょう！

- 0～3個・・・まあ、大丈夫。
- 4～6個・・・少し危険かも・・・？
- 7～10個・・・五月病の可能性が！！

生活習慣を見直し、ストレス解消を！

※カウンセリングを受けることもお勧めします

### 五月病チェックシート 何個あてはまる？

- 人と会ったり、外出するのが面倒だ
- 何をやる元気もでない
- 起床時に体がだるい
- 頭痛や肩こりなど、体のあちこちが痛んだりする
- イライラしたり、わけもなく悲しくなったりする
- 何かをやり続けていないと、動けなくなってしまう  
気がする
- 食欲がわからない。逆にむやみに食べてしまう
- 寝つきが悪い。夜中に何度も目が覚める
- ため息をつく回数が多くなり、呼吸が苦しくなる  
ことがある
- 吐き気がする、また下痢や便秘を繰り返している