

保健だより 11月

尚絅大学
尚絅大学短期大学部
令和2年11月2日発行

秋も深まり、ずいぶん冷え込むようになりましたね。寒暖の差が激しいこの季節、気温差に対応できる羽織りやトップスを使ったファッションを楽しみましょう！また、本格的な冬になる前に、食事・睡眠・休息など生活習慣を見直しておきましょう！

11月8日は「いい歯の日」

「いい（11）歯（8）」で、よく噛んで食べることは、健康に役立つ効果がたくさんあります。よく噛むことの効用として「卑弥呼の歯がいーぜ！」を紹介します。

ひ み こ の 歯 が い ー ぜ

肥満を防ぐ よく噛むと脳の満腹中枢が働いて、私達は満腹を感じます。

味覚の発達 よく噛むと、食べもの本来の味がわかります。

言葉の発音がはっきり 口周りの筋肉を鍛え、表情が豊かに、発音がきれいになります。

脳の発達 よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。

歯の病気を防ぐ よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。

がんを防ぐ 唾液に含まれる酵素には、発がん作用を消す働きがあるといわれています。

胃腸の働きを促進する よく噛むと唾液・消化酵素がたくさん出て、胃腸の働きがよくなります。

全身の体力向上と全力投球 よく噛んで歯を食いしぼることで、全身の力が湧き、日常生活への自信も生まれます。



歯磨きでいい歯を！

冬はうつになりやすい？～冬季うつ病 について～

「冬季うつ病 なんてあるの？」と思う人もいるでしょうが、これは医学的には**季節性情動障害**と呼ばれている、うつ病のタイプの一つです。季節性気分障害、季節性感情障害などとも呼ばれます。

ほとんど『うつ病』と同じで「気分が落ち込む（特に午前中）」「気力や集中力が落ちる」「イライラや不安感がひどくなる」「物事を楽しめなくなる」「人と会いたくない」「性欲が落ちる」といった症状が出ます。食欲と睡眠に関しては典型的なうつ病とは異なり、「炭水化物や甘い物が異様に欲しくなる」「いくら寝ても眠く、過眠傾向になる」といった症状が出やすいとされています。また、**冬季うつ病**の発症には、冬場の日照時間の減少が大きく関連しているそうです。太陽の光にあたる時間が少なくなることで、脳内のセロトニン（幸せホルモン）の分泌が減ることで気分の低下が起こったり、睡眠をつかさどるメラトニンの分泌がアンバランスになったりすることが原因と考えられています。

「もしかして私も…？」と思った人は、ぜひ！保健室やカウンセリングを利用していただきね。