

保健だより 1月

新年明けましておめでとうございます

尚綱大学
尚綱大学短期大学部
保健室
令和6年1月16日発行

2024年が始まりました！今年は辰年ですね。辰年は、陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって、形が整う年だと言われています。昨年よりさらに充実した年になるよう、まずは体調管理をしっかりしましょう。1月は厳しい寒さが続き、新型コロナウイルス感染症はもちろん、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行するおそれがあります。手洗い・うがい・咳エチケットを心がけ、しっかり食事と睡眠をとって体調を整えて下さいね。

引き続き感染症にご注意を！！

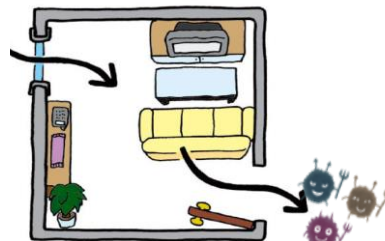
「熊本市感染症発症動向調査 速報」によると、熊本市のインフルエンザの報告数は、12/25～12/31は703件、1/1～1/7は323件でした。A型のインフルエンザウイルスが流行している中で、今後はB型の報告数が増える懸念があります。感染症対策の徹底をお願いします。

① 汚れの残りやすいところをていねいに！

指先、指の間、爪の間、親指周り、手首、手の甲

② 換気をする

- ・窓を2か所開けて、空気の入口と出口をつくる。
- ・空気の入口と出口は部屋の向かい合わせや対角線上にくるようにする。
- ・暖房をしている部屋と外の気温差が大きいと体に負担がかかるので、暖房温度は、部屋の気温が20℃前後を保つように設定する。



③ 咳エチケット・マスク着用で「移さない・移らない」



寒くて日が短い冬…冬季うつにご用心！

寒い時期にきまって、気分が落ち込んだり、ついつい甘いものを食べすぎてしまう。もしかしたら、「冬季うつ」の可能性もあるかもしれません。

- ・倦怠感
- ・過眠
- ・気力の低下 (1日に10時間以上寝て)
- ・気分が落ち込む (特に午前中) も眠くてたまらないなど
- ・気力や集中力が落ちる
- ・イライラや不安感がひどくなる
- ・過食
- ・物事を楽しめなくなる (特に、炭水化物や甘いものが無性に食べたくなる)
- ・人と会いたくない

上記の症状が明らかに強く出ていて、日常生活に支障をきたすほどの状態が2年以上続くような場合は、冬季うつ病の可能性がります。「もしかしたら・・・」と思った人は、一度、カウンセリングなどで相談したり、精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診することをお勧めします。

冬季うつにならない対策とは？

① 太陽の光を浴びる

→セロトニン（幸せホルモン）の分泌が促され、体内時計をリセット！
晴れた日は30分、曇りの日は1時間程度のウォーキングをすると◎。

② 規則正しい生活

→体内時計の乱れを改善させるためにできるだけ起きる時間、寝る時間を一定に！

③ バランスの取れた食事

→セロトニンはアミノ酸の一種であるトリプトファンから作られるので穀類、豆類、肉、魚を食べるようにしよう！

