

保健だより 1月



尚綱大学

尚綱大学短期大学部 保健室

令和7年1月6日 発行

あけましておめでとうございます。2025年は巳年です。蛇は脱皮を繰り返すことから巳年は「復活と再生」を意味します。新しいことが始まる年、「巳」に「実」をかけて「実を結ぶ」年とも言われています。

何を為すにも心身が資本となります。寒さに負けず、感染症に気をつけながら、しっかりと体調管理・体づくりをしていきましょう！

「はたちの献血」キャンペーン



冬の季節は献血者が減少する傾向にあります。その理由は、風邪などで体調を崩す方が多く、寒さで外出を控えるからです。

そのため、輸血が必要な患者さんに安定的に血液を届けるため、「はたち」を中心にさまざまな方に対して、献血への理解と協力をお願いするキャンペーンが全国で実施されています。

実施期間は令和7年1月1日から2月28日までの2か月間です。

令和7年「はたちの献血」キャンペーンのキャッチフレーズは、「誰かの明日を考える。はたちの献血」です。

？献血の呼びかけが季節を問わず行われているのはどうして？

血液は人工的につくることができず、長期保存もできません。怪我や病気の治療に使用される血液製剤は献血で提供された血液からつくられています。また、献血者の健康を守るため、1人あたりの年間献血回数、献血量には制限があります。

そのため、安定的な供給のためには日々多くの方の協力が必要不可欠です。



？どうして若者に呼びかけるの？

少子高齢化の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加しています。若年層（10～30代）の献血者数はこの10年間で約25%も減少しており、今後の血液の安定供給に影響が出る可能性があります。

つまり、これまで以上に若い世代の献血への理解と協力が必要となります。

冬こそ日光浴を意識しよう



寒さを理由にお家時間が長くなっていませんか？私たちの体は太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります…！

不足するもの①ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで生成され、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの②セロトニン

セロトニンは日光を浴びると生成されるホルモンです。怒りや不安といったマイナスの感情を抑えて、幸せを感じやすくなります。

食べ物から摂るなら…

ビタミンD→きのこ類、魚など

セロトニン→肉、魚、卵などトリプトファンを含むもの

