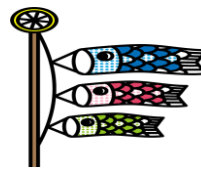


保健だより 5月



尚綱大学

尚綱大学短期大学部 保健室

令和8年5月7日 発行

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境で頑張った疲れが出やすい時期です。まずは自分の心身の状態を知ることから始めましょう。そして、自分に合ったリラックス方法や回復の方法を探したり、実践してみましょう。

相談先として保健室やカウンセリングもぜひ利用してくださいね。



5月31日は「世界禁煙デー」



WHO（世界保健機関）は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」として、煙草による健康被害を減らし、健康な生活を送るための啓発活動を行っています。

日本では厚生労働省が5月31日～6月6日までの1週間を「禁煙週間」と定めています。

近年では新型煙草（加熱式・電子）が普及しています。コロナ禍で需要が高まり、水煙草（シーシャ）を提供する飲食店も急増しました。

紙巻き煙草より安全と思われがちですが、本当にそうでしょうか？

- 加熱式→ニコチンを含み、依存性は紙巻きと同様に強いです。
- 電子→日本国内ではニコチンを含む製品の販売は原則禁止されていますが、個人輸入品にはニコチン入りも存在します。
- 水→ニコチン、タールは含まれており、依存性や発がんリスクが高いです。ノンニコチンでもタールや一酸化炭素は発生するため、健康リスクがあります。

女性に多いトラブル…『カンジダ膣炎』

カンジダ膣炎は多くの女性が一度は経験するといわれる身近なトラブルです。カンジダはカビの一種であるため、高温多湿で汗をかきやすい時期に増殖し、カンジダ膣炎になりやすいのです。これからの季節において、正しい知識で対処していきましょう。

カンジダ膣炎とは…

カンジダというカビ（真菌）が急激に増えることで炎症を引き起こします。カンジダは、もともと健康な人の皮膚や膣内に常在する真菌の一種で、増殖しバランスが崩れることで病原性を発揮します。

常在菌によるもののため、誰でも起こる可能性があり、再発を繰り返しやすい疾病でもあります。

症状は…？

- 外陰部や膣の痒み、腫れ、熱感
 - 粘度の高い、白い酒粕（カッテージチーズ、ヨーグルト）状のおりもの
 - 排尿時の痛み
- ※症状には個人差があります。



どんな時に発症するの…？

睡眠不足や**生活習慣の乱れ**、**疲れ**や**ストレス**が溜まっている時になりやすいです。下着の蒸れ（通気性の悪さ）も要因の1つになります。

そのため、新生活の疲れが出る時期、高温多湿になっていくこれからの季節は注意が必要です。

また、抗生物質を服用した後、月経の前後や**ホルモンバランスの変化**でも発症することがあります。

発症・再発の予防は…？

- 通気性の良い下着（綿素材）を着用する。
- 月経中以外のナプキン使用はこまめに交換する。
- 必要以上に洗淨しない。（常在菌を洗い流しすぎてしまうため）

症状が出たら我慢せずに早めの受診を！再発を防ぐためにも適切な治療を受けましょう。

