

！今月のNEWS トピックス！

インフルエンザワクチンが変わりました！

昨シーズン
3種類



今シーズン
4種類

インフルエンザワクチンは、その年の初冬から流行するウイルス株を予測して製造します。インフルエンザワクチンには大きく分けてA型とB型とがあり、2014/15年インフルエンザ流行シーズンのワクチンはA型2種類とB型1種類の3種類が含まれたワクチンでした。しかし、2015/16年より、A型2種類とB型2種類の4種類が含まれたワクチンになり、より多くの種類のインフルエンザウイルスによる重症化を防ぐことが可能になります。

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行期間が12~3月なので、11月中旬ごろまでには接種を終えておくとより効果的です。

参考文献：厚生労働省HP



11月8日はいい歯の日



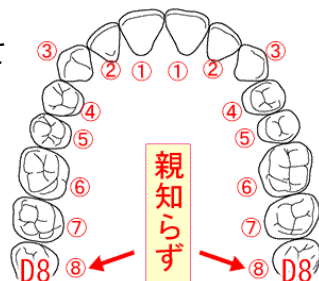
11月に入り、寒さも増してきましたね。さて、11月8日は「いい歯の日」です。今回は10代後半~20代前半で誰もが悩む「親知らず」についてです。

「親知らず」とは…？

親知らずとは、大臼歯の中で最も後ろにある歯であり、「第三大臼歯」が正式な名前です。親知らずの無い人や、全部が揃っていないなど個人差があります。親知らずの生えてくる場所が不足している、または生える方向が異なるために埋まったり、傾いてきちんと生えないことがみられます。

「親知らず」の病気

親知らずは歯肉に部分的に被ったままになるので不潔になりやすく、炎症を起こしやすい状態となります。これを智歯周囲炎と呼び、**20歳前後で発生しやすい疾患**です。この疾患になると顔が腫れたり、口が開きにくくなったりすることがあります。



「親知らず」は抜いたほうがいいのか…？

親知らずを抜くというのは決して気軽な行為ではなく、処置により腫れや痛みなどの症状が現れるなど、少なからずリスクを伴うため慎重な判断が必要です。以下のような異常があれば抜いたほうが良いとされています。

- ① 親知らず自体あるいは手前の歯もむし歯になってしまった
- ② 横向きに埋まっていて前方の歯に障害を及ぼしている
- ③ いつも食べ物がつまる、歯肉の腫れ、痛みを繰り返している



「親知らず」に悩んでいる人、そうでない人も「いい歯の日」をきっかけに一度、歯科医で検査を行ってみたいかがでしょうか？

記事作成：ヒューマンケア学部2年 高瀬 美香さん

参考文献：<https://www.jda.or.jp/park/trouble/wisdom-tooth.html>

今月のテーマ：にんじん

★にんじんにはカロテンが含まれており、髪健康維持や視力維持などの働きがある。

★油との相性がよいので、共に摂取することでビタミンAの効果が増す。



～にんじんとツナのサラダ～

材料（2人分）

- ・にんじん 150g（中1本）
- ・玉ねぎ 45g（中1/4個）
- ・ツナ 40g（1/2缶）
- ・マヨネーズ 12g（大さじ1）
- ・粒マスタード 18g（大さじ1）
- ・酢 7g（大さじ1/2）
- ・塩、こしょう 少々
- ・レモン汁 2g（小さじ1/2）

☆作り方☆

1. 玉ねぎは縦に薄くスライスする。にんじんは細切りにする。
2. ツナは油をきっておく。
3. ボールに1を入れて、ラップで包んで電子レンジで3分加熱して常温で冷ます。
4. ある程度冷めたら調味料と2を全て入れて混ぜる。冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

栄養価（1人分）

エネルギー	115kcal
タンパク質	4.7g
脂質	6.2g
炭水化物	10.6g
βカロテン	5778μg

調味料はレンジのあと、具材があた
たかいうちに混ぜてください！
味がよくしみます！！



記事作成：管理栄養学部2年 阪井田 葵さん

✿保健室からのお知らせ✿

1. Walkers Battle 報告

名古屋外国語大学の学生、教職員を対象に1ヶ月の歩数計を競う「Walkers Battle」が開催されました。

	チーム	個人（学生）	個人（教職員）
1位	SK-1	廣田雅治さん	大矢芳彦先生
2位	Walkingman	ジョーダン真里菜さん	梁冬美先生
3位	SK-2	丸野明晰さん	諫早勇一先生

入賞された皆さま、おめでとうございます。アンケート結果には「歩数計を身につけることで「歩こう」という意識が上がったという声が多くありました。これからも健康の保持増進のため、自分にあったペースで歩きましょう！

2. 合同祭報告

合同祭の中で保健室企画として「アナタのカラダホントは何歳？」を開催しました。高校生、大学生、地域の方、お子様と幅広い年代の方に来場していただき、参加者210名と大反響でした。脳年齢や骨密度の測定結果が出たときの皆様の反応がととても印象的でした。

たくさんのご参加、ありがとうございました。

10/25(日)

10:00~15:00

In 保健管理センター

