

## ！今月の NEWS トピックス！ 紫外線に注意！！

紫外線は5月～9月に強くなり、7月にピークをむかえます。紫外線の浴びすぎは日焼け、シワ、シミ、免疫機能低下、良性腫瘍、皮膚がんや白内障等を引き起こすことがあります。紫外線対策としては、①紫外線の強い時間帯を避ける（10時～14時）②日陰を利用する ③日傘を使う、帽子をかぶる ④衣服で覆う ⑤サングラスをかける ⑥日焼け止めを上手に使うなどが挙げられます。

しかし、紫外線は悪い影響ばかりではなく、カルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを皮膚で合成する手助けもします。正しい知識を持ち、紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線と付き合っていきましょう。

参考：紫外線環境保健マニュアル 2015



## 知っていますか？正しい内服薬の使用方法

新学期が始まって一か月。そろそろ体に疲れが現れて、体調不良を起こしたり、風邪をひいてしまう人もいるかもしれませんね。そこで今月は正しい内服薬の使用方法についてお届けします。

### その① 飲む時間を守る

内服薬にはその薬が一番よく効くために飲む時間が決められています。薬の説明をよく読んで、いつなのかをしっかりと確認しましょう！

食前	食事前の 30 分くらい前。胃が空っぽの状態です。
食後	食後 30 分くらいまで。食事で胃がふくらんでいる状態です。
食間	食後 2、3 時間。食事と食事の間のことで、食事の最中ではありません。
寝る前	就寝 30 分くらい前。
頓服（とんぶく）	必要に応じて。頭痛薬や下痢止め薬など、症状が出たときに飲む薬です。

### その② 水かぬるま湯で飲む

ジュースやアルコールなどで飲むと、効果に影響が出たり、副作用が多くなったりすることがあります。必ず、説明書を確認しましょう！

### その③ 飲み忘れてしまったら・・・

決められた服用時間からそれほどたっていない場合は気づいたときに飲みましょう！

**忘れたからといって次に2倍量飲むことはやめましょう。**



### その④ 風邪薬の飲み方

かぜ薬などは、食後を基本としており、明確な時間記載はありません。

ですが、1日3回の薬は服用間隔を4時間以上、1日2回の薬は6～8時間空けるようにしましょう！



参考文献：日本 OTC 医薬品協会 [http://www.jsmi.jp/book/home\\_02.html](http://www.jsmi.jp/book/home_02.html)

記事作成：ヒューマンケア学部3年 江端 優生乃さん

# 今月のテーマ:たけのこ

- ☆グルタミン酸、チロシン、アスパラギン酸で疲労回復!
- ☆カリウムが豊富で高血圧に効果的
- ☆食物繊維豊富でおなかの調子を整える♪



## ～牛肉とたけのこ、キャベツの炒め物～

### 材料(2人分)

牛肉	50g
たけのこ(水煮)	60g
ねぎ	20g
キャベツ	20g
サラダ油	12g(大匙1)
下味	
醤油	9g(大匙1/2)
酒	10g(大匙2/3)
片栗粉	1.5g(小匙1/2)
合わせ調味料	
オイスターソース	12g (大匙2/3)
酒	15g(大匙1)
砂糖	4.5g(大匙1/2)
醤油	9g(大匙1/2)

### ★作り方★

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、下味をもみ込んでおく。
- ②合わせ調味料を合わせる。
- ③たけのこは3～4cm 長さの薄切り、ねぎは2cm 長さに切る。キャベツは固い芯を除いて一口大のざく切りにする。
- ④フライパンにサラダ油大匙1を熱して牛肉を炒め、色が完全に変わったら取り出す。
- ⑤同じフライパンに③を入れて1～2分炒める。牛肉を戻し、②を回し入れて手早く炒め合わせる。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	236kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	18.6g
炭水化物	8.7g
食塩	1.7g
食物繊維	1.2g

### ～たけのこの皮の活用～

昔はおにぎいや食物を包むのに利用されていた。皮は、殺菌・防腐効果あり。



記事作成: 管理栄養学部3年 水谷風沙さん

## ✿保健室からのお知らせ✿

### 定期健康診断を受診しなかった学生へ!

学内での定期健康診断を受診しなかった学生は、**5月末まで**大名古屋ビルセントラルクリニック(名古屋駅直結 大名古屋ビルヂング地下1階)で受診することができます。

※保健管理センターで予約をし、受診票を受け取ってください。

※希望する日の1週間前までに予約をしてください。最終予約受付日は5/24です。

※定期健康診断を受診していない学生は健康診断証明書の発行ができません。

