

！今月のNEWS トピックス！ ～冬の乾燥肌対策～

冬になると空気の乾燥や暖房器具などの影響で室内の湿度が低下し、皮膚から水分が蒸発するため、乾燥肌を招きます。湿疹やかゆみが生じても決してかかないようにしましょう。皮膚をかくことで刺激になり、さらに湿疹が悪化する悪循環に陥ります。皮膚の乾燥を放っておくと、手湿疹や皮脂欠乏性湿疹などの皮膚疾患を引き起こすことがあります。乾燥肌を防ぐには、**皮膚の保湿機能を高めるケア**を心がけることが大切です。皮膚の乾燥を防ぐには次のような方法があります。

- **熱い湯や長湯は避ける**…熱い湯に長時間浸かると、角質層から皮脂などの保湿成分がお湯に溶け出しやすくなります。
- **ゴシゴシ洗わない**…皮膚を強くこすりすぎると角質層が傷ついてしまい、保湿機能の低下を招きやすくなります。せっけんをよく泡立て、手のひらや柔らかいタオルで優しく洗うようにしましょう。
- **部屋の湿度を保つ**…濡れたタオルを干したり、加湿器などを使って適切な湿度(30~60%)を保ちましょう。
- **保湿剤を正しく使う**…乾燥対策で最も重要なのが、保湿剤を使って乾燥肌を防ぐことです。保湿剤のタイプにはローション、クリーム、軟膏、オイルがあります。それぞれの保湿剤には特徴があるので、よく理解し、上手に使い分けましょう。

参考：NHK出版 きょうの健康 2017.2月号



ノロウイルスによる食中毒

冬は特にご注意ください！

●ノロウイルスとは…

年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、うち約7割は11月~2月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスは、**感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすい**ため、注意が必要です。

●ノロウイルスに感染しないために

予防対策

① 「手洗い」をしっかりと！

特に食事前、トイレの後、調理前後は、石鹸でよく洗い、流水で十分に流しましょう。

② 「人からの感染」防ぐ！

感染した人の便や嘔吐物からの二次感染を防ぐため、取り扱いには十分注意しましょう。

③ 「食品からの感染」を防ぐ！

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。(二枚貝などノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合、ウイルスを失活させるには、中心部が85℃~90℃で90秒間以上の加熱が必要とされています。) また、調理器具や調理台は、使用後すぐに洗い、消毒するなどしていつも清潔にしましょう。

参考文献：首相官邸 <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/noro.html>

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/norovirus/>

記事作成:ヒューマンケア学部2年 東方 保奈味さん

✿保健室からのお知らせ✿

デ ザ イ ン 募 集

平成 30 年度用「タバコの害についてのポスター」のデザインを募集します!

【募集要項】

用紙サイズ：A4 縦書き

彩色・画材：コンピューターグラフィックやイラスト等自由に
ただし、紙や布などを重ね合わせた厚みのあるものは不可

内 容：禁煙推進、タバコの害について

提 出 先：保健管理センター 保健室

【募集締切】2018年1月26日(金)

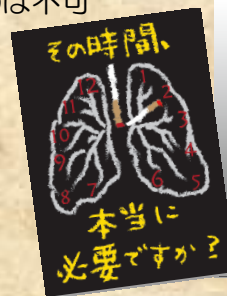
【賞品】素敵な賞品🎁をご用意しています!!!

応募者全員にも参加賞🎁があります!!

【その他】

採用作品は学内ポスターとして掲示いたします。

(ポスターにする作品につきましては、保健管理センターで選出させていただきます)



Canteen から今月の献立

今月のテーマ：ほうれん草

ほうれん草には、抗酸化作用のあるβ-カロテン、貧血予防に効果的な鉄分、風邪予防に役立つビタミンCなど栄養が豊富に含まれています。



ほうれん草のカリカリサラダ

材料 (2人分)

ほうれん草	40g
じゃがいも	70g
にんじん	10g
揚げ油	4g (食材が吸収する油)
A	濃口しょうゆ 3g
	みりん 3g
	顆粒和風だし 3g
白すりごま	3g

栄養価 (1人分)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	2.7g
炭水化物	8.8g
β-カロテン	1185μg
鉄	0.7g
ビタミンC	25mg



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて細切りにし、水にさらした後160度の油でカリッとあげる。
- ② ほうれん草は、ゆでて水を切り、3cm程度に切る。にんじんを千切りにし、さっとゆでる。
- ③ Aの調味料を合わせ煮立たせておく。
- ④ ①と②と白すりごまを混ぜ合わせてできあがり。



Canteen

記事作成：管理栄養学部3年 片松 志帆さん