

！今月のNEWS トピックス！ 5月31日は世界禁煙デー

たばこの煙は、肺がんをはじめとする多くのがんや、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、脳卒中、冠動脈(心臓)疾患、歯周病、胃潰瘍など、**さまざまな病気を引き起こします**。そのリスクは喫煙者のみならず、**周りにいる人(受動喫煙)にも及びます**。また、たばこを吸う人は吸わない人よりも**余命が10年も短くなる**のです。**禁煙することで余命は延ばせます**。毎年5月31日はWHO(世界保健機関)が定める「世界禁煙デー」です。自分自身や、身近な大切な人の健康を守るために、世界禁煙デーをきっかけに、禁煙をはじめましょう。

禁煙を始めると離脱症状を抑えるためにストレスが溜まってくることがありますが、ストレスの緩和にビタミンCが含まれるキャベツ・ピーマン・カリフラワーを使った料理を食べるのも禁煙成功への一助になります。

～保健管理センターでは禁煙のサポートをします～

保健管理センターでは禁煙のサポートをしています。医師による健康相談の実施や希望者には無料で**ニコチンパッチ**を差し上げています。この機会に禁煙をはじめてみませんか？気軽に保健管理センターまでお越しください。

参考：全国健康保険協会 協会けんぽ

なんだか気分が
優れない…

それ、5月病かもしれません！

疲れが
とれない…

5月病って…？

5月の連休後に、大学に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業に集中できないなどの状態を総称して「5月病」と呼びます。

5月病の代表的な症状

- ネガティブ思考
- 不眠・疲労感
- 胃痛・吐き気
- 倦怠感

当てはまるか
チェックしよう！

5月病を予防するには…??



①趣味を続けよう！

それまでに続けてきた趣味がある場合は、継続することをおすすめします。好きなことをして、ストレスを発散しましょう。

②運動をしよう！

精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変えられるといわれています。精神疲労は数日の休息では回復しませんが、肉体疲労はたいていの場合少し休めば回復します。「体が重い」という感覚が何日も続くようならば、体を動かしてみましょう。

③体のリズムを整えよう！

不規則な生活は、人間が本来持っている体内リズムを乱すため、身体や心の健康を害しやすくなります。また、PCや携帯電話、テレビのライトの刺激によっても体内リズムが崩れることがあります。

就寝前にスマートフォンに触れることは避けましょう。

④同じ境遇の仲間を見つけよう！

環境や立場が変わると、強いストレスを感じる場合があります。友人と、悩みや愚痴を言い合うだけでも、ストレスの解消につながります。

参考文献：社会福祉法人恩賜財団済生会 http://www.saiseikai.or.jp/medical/column/may_blues/Doctors 安心をもっと身近に <https://doctors-me.com/doctor/mental/2/column/4605>

記事作成：ヒューマンケア学部3年 寺本 真優さん

✿ 保健室からのお知らせ ✿

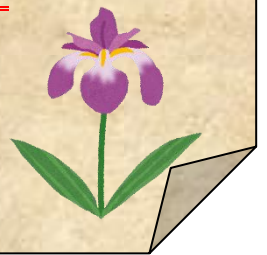
📍 定期健康診断は受けましたか？

学内での定期健康診断を受けなかった学生は、名古屋ビルセントラルクリニック（名古屋駅直結 名古屋ビルディング 9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。

※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。



Canteen から今月の献立

今月のテーマ：キャベツ



キャベツには**ビタミンC**が豊富に含まれています。**ビタミンC**には抗酸化作用あると言われており、美肌効果も期待できるので女性には嬉しいですね。

たっぷりキャベツのペペロンチーノ

材料 (2人分)

スパゲッティ 160g
キャベツ 140g
エリンギ 40g
ソーセージ 60g
とうがらし 0.4g (1本)
にんにく 5g
オリーブオイル 24g (大さじ2)
顆粒コンソメ 6g
食塩 0.6g

栄養価 (1人当たり)

エネルギー 541kcal たんぱく質 15.6g
脂質 22.5g 炭水化物 66.9g ビタミンC 32mg

作り方

- ① キャベツはざく切り、エリンギは長さ半分に切り、薄切りにする。ソーセージは斜め切りにする。
- ② スパゲッティは塩（茹でる用約10g）を加えた熱湯で茹でて、表示より1分早く上げる。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけて、香りが出たら唐辛子を加える。
- ④ エリンギとソーセージを加え、中火で炒める。キャベツとパスタのゆで汁大さじ1を加えて炒め、コンソメと塩で味を調える。
- ⑤ 茹で上がったパスタを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。



記事作成：管理栄養学科3年 岡野 文香さん