

CAMPUS HEALTH 10月号

名古屋外国語大学・名古屋学芸大学
保健管理センター 保健室
令和7年10月1日（水）発行
第126号

！今月のNEWS トピックス！ その症状、寒暖差アレルギーかも！？

秋から冬にかけての時期や春先などの季節の変わり目は、1日の寒暖差が大きくなります。こうした寒暖差によって起きるくしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状を「寒暖差アレルギー」といいます。（医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれています。）7度以上の温度差によって自律神経の働きが異常になることで、鼻の粘膜の血管が広がり、粘膜が腫れて引き起こされると考えられています。

～自律神経を整えて症状緩和を～

- ☑外出時はさっと羽織れる衣類やマスクを着用する。
- ☑太い血管が通っている首・手首・足首を、マフラー・手袋・靴下で温める。
- ☑精神的なストレスをためない。 ☑タバコの煙などの化学物質を吸わない。
- ☑適度な有酸素運動や筋トレで血行を促進する。 ☑規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がける。



参考文献：かかりつけ健康サイト サワイ健康推進課 <https://kenko.sawai.co.jp/theme/201911.html>



10月10日は目の愛護デー

目の健康寿命は20年足りない？



人が視覚から得られる情報量は全体の8割以上を占めるとわれています。

目の健康を保つことで QOL も向上させることができます。皆さんの目は健康でしょうか。

ジョンソン・エンド・ジョンソンが、日本全国の10代から80代を対象に実施している「目の健康意識」調査では、目の健康寿命は、男性が61.9歳、女性が62.2歳であると分かりました。平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.14歳ということから、20年以上も寿命に比べて短いという結果になっています。

【グラフ1】「目の健康寿命」2024年
ジョンソン・エンド・ジョンソン（株）独自調査



注：「目の健康寿命」の定義：自分の目が健康であると自覚している期間の平均

目の疲れを取る簡単な方法！

意識的にまばたきをする

まばたきをすることで
目の渇きを軽減できます。

遠くをぼんやり眺める

遠くを見ることで目の筋肉の
緊張が緩み、目の疲れを軽減
させることができます。

目元を温める

筋肉がほぐれ、目の疲労回復
につながります。アイマスクや
蒸しタオルを活用しましょう。

参考文献：<https://www.jnj.co.jp/media-center/press-releases/20250703>

<https://alinamin.jp/tired/eyestrain.html>

記事作成：ヒューマンケア学部3年 三宅 麻亜沙さん

コンタクトレンズを正しく使おう

ネットで手軽に買えるようになったコンタクトレンズ。しかし眼科を受診せずに、間違ったケアを続けるなどして、いつのまにか目にトラブルを起こしてしまうことも…。コンタクトレンズを購入した時はもちろん、定期的に眼科を受診して目の健康状態を確認し、眼科医の指示を守って正しく使用しましょう。

～こんな使い方をしたらだめ！～

- 手を洗わないでコンタクトレンズを扱う。 • コンタクトレンズをつけたまま寝てしまう。
- コンタクトレンズをつけたまま水泳、入浴、シャワーを浴びる。⇒水中に生息しているアカントアメーバや他の微生物による感染症のリスクが高まります。最悪の場合、失明することもあります。
- ソフトコンタクトレンズをはずした後、こすり洗いをしない。⇒こすり洗いをせずにソフトコンタクトレンズを消毒液ですすいだり保存液に漬けておいたりするだけでは十分に汚れや微生物を取り除くことはできません。
- 決められた期間を超えてコンタクトレンズを使う。⇒眼障害、異物感、視力不良になる可能性が高まります。
- レンズケースを洗わない。自然乾燥させない。⇒微生物で汚染されたレンズケースは眼感染症の原因となります。
- レンズケースを定期的に交換しない。 • 消毒液を毎回交換しない、つぎ足して使っている。
- 目に痛みがあってもコンタクトレンズを使用し続ける。

参考文献：一般社団法人「日本コンタクトレンズ協会」安全に使用するために <https://www.jcla.gr.jp/safely/index.html>

Canteen から今月の献立



10 月 今月のテーマ：さつまいも



10 月になり、少しずつ涼しくなってきました。

季節の変わり目のこの時期に旬のさつまいもを使った温かい料理を食べてみませんか？

さつまいもは抗酸化作用、免疫力強化などの役割があるビタミンCを豊富に含んでいます。

ビタミンCは水に溶けやすい性質であるため電子レンジ調理がおすすめです。

ぜひ、作ってみてください！



さつまいもとほうれん草のマスタード和え



○栄養価（1人分）

エネルギー：128kcal

タンパク質：3.6g

脂 質：6.2g

炭水化物：13.0g

ビタミンC：19mg

○作り方

- ① さつまいもは洗って角切りにし、水に5分さらして水気を切る。耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、600wの電子レンジで4分加熱する。
- ② ほうれん草は洗ってざく切りにする。耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、600wの電子レンジで2分加熱する。冷水で冷やしてしっかり水気を絞る。
- ③ くるみを包丁で粗目に砕く。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②、③とハムをちぎって加えたらさっと和える。

○材料（1人分）

さつまいも 30g（1/4本）

ほうれん草 25g（1/8袋）

ハム 10g（1枚）

くるみ 5g

A：粒マスタード 7.5g 大さじ1/2

A：麵つゆ（2倍濃縮）3.5g 大さじ1/4

A：はちみつ 2.5g（小さじ1/2）

A：粗挽き黒こしょう 少々