CAMPUS HEALTH 12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 12 月１日（月）発行
第 128 号

❗今月の NEWS トピックス❗ ヒートショックに注意しましょう！

「ヒートショック」とは、“温度の急激な変化により、血圧が大きく変動することで起こる健康被害”をいいます。温かいところから急に寒いところへ行った場合など**急激な温度変化で血圧が大きく変動**することで、めまい・立ちくらみ、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、最悪の場合、死に至ることがあるのです。

～ヒートショックの予防法～

☑**入浴前に脱衣場と浴室を温かくしておく。**⇒脱衣場に小型のヒーターを設置する、高い位置に設置したシャワーを使って浴槽にお湯を張り浴室を温めるなどして温度を上げましょう。
☑**湯温を 41℃以下に設定する。**⇒42℃で 10 分入浴した場合、体温が 38℃近くに達してしまいます。湯船につかっている時間は 10 分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。
☑**入浴の前後にコップ１杯の水分摂取！**
☑**食後すぐの入浴・飲酒後の入浴は避ける。**⇒アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えましょう。

参考文献：健康サイト by アリナミン製薬　https://alinamin-kenko.jp/navi/navi_kizi_heatshock.html

１２月１日は世界エイズデー

○世界エイズデーとは？？

エイズの蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、１９８８年に WHO が制定したものです。毎年１２月１日には世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

○レッドリボン

エイズによって亡くなった方々への追悼の気持ちと、エイズに苦しむ人々への理解と支援を示すためにレッドリボンをシンボルにした運動が始まりました。レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。この意味を知って、エイズについて考えていきましょう。

○エイズとは？？

「HIV」というウイルスに感染して免疫力が低下し、決められた様々な疾患を発症した状態をいいます。感染力は弱く、日常生活では感染しません。

＜主な感染経路＞

①性的接触による感染（最多）
　性行為におけるコンドームの使用は、予防の有効な手段です。
②血液を介しての感染
③母子感染

HIV に感染しても、早期に治療を始めることでエイズの発症を防ぐことができます。そのために、早期に発見することが重要です。検査は、保健所では匿名・無料で受けることができます。

<参考>厚生労働省 HIV とエイズ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/aids/index.html
厚生労働省　１２月１は世界エイズデーhttps://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eizu/index.html

記事作成：ヒューマンケア学部３年　横田 真菜さん

日照時間とセロトニン「幸せホルモン」の関係

日照時間が短くなる冬。なんとなく体がだるい、気分が落ち込む、やる気がでない、過食気味、眠気がとれないなどの症状が現れていませんか？ヒトは日光に当たるとセロトニン（いわゆる「幸せホルモン」）を分泌します。セロトニンは脳の神経伝達物質で、精神の安定や自律神経のバランス、体内時計の調整などに関与しています。そのため、日照時間が短くなるとセロトニンが不足し、冬季うつ（ウインター・ブルー）や不眠症などが起こりやすくなってしまうのです。

【セロトニンを増やすポイント】

日光を浴びる

☑朝起きたら太陽の光を浴びる。

☑屋内なら、明るい光を得られる南や東側の部屋がベター！

規則正しい生活

☑就寝時間・起床時間を決めて、リズムのよい日々を送る。

トリプトファンを含む食事

☑ 肉、魚、大豆などのタンパク質にはセロトニンの生成に必要なトリプトファンが含まれる。

☑ビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に摂取する。

有酸素運動

☑ウォーキングなど一定のリズムで行う適度な有酸素運動がおすすめ！

☑セロトニン分泌のほか、回復と癒しの神経である副交感神経を優位にする。

参考文献：医療法人澄心会 豊橋ハートセンター　https://www.heart-center.or.jp/rehabnow/4169/

Canteen から今月の献立

12 月　今月のテーマ：かぶ

かぶの葉の部分は根よりも栄養価が高く、β・カロテンやカルシウムが含まれ緑黄色野菜に分類されます。これらは風邪予防などに効果的です。
一方、根の部分にはビタミン C や消化酵素が多く、胃腸の調子を整える働きがあります。
12 月は年末の行事や食べすぎなどで、胃腸が疲れやすい季節。旬のかぶを葉も根も丸ごと取り入れて、体を内側から整える冬の食生活を心がけましょう。

★ かぶと小エビのナムル ★

材料
（2 人分）
かぶ：140g
かぶの葉：30g
小エビ：2g
砂糖：3g
食塩：1g
ごま油：3g

栄養価
（1 人分）
エネルギー：38kcal
タンパク質：1.2g
炭水化物：3.6g
脂質：1.6g
食塩：0.5g

作り方

1. かぶをよく洗い、皮付きのまま縦半分に切り、さらに縦に半分にし、薄切りにする。かぶの葉は長さ 1~2cm に切る。
2. 耐熱ボウルにかぶ、かぶの葉、小エビ、砂糖、食塩を入れて混ぜる。
3. ふんわりとラップをかけ、電子レンジで 2 分加熱する。軽く水気を切り、ごま油を加えあえる。

記事作成：管理栄養学科３年　相澤 沙耶さん