

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8年10月1日(木)発行
第135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。

～自律神経を整えて寒暖差アレルギーを予防しよう～



- ・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・足首は、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。・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>

インフルエンザ流行中！



少しずつ涼しくなり、秋らしい季節になってきましたね。毎年秋から冬にかけて流行するインフルエンザ。今年は流行入りが全国的にはやく、愛知県でも流行入りが発表されました。はやめの対策を行い、感染を防ぎましょう！

こまめに手を洗いましょう

ドアノブや、電車・バスのつり革など様々な場所を触っているため、手にウイルスが付いてしまいます。帰宅時や調理前、食事前には手を洗うようにしましょう。また、清潔なハンカチを持ち歩きましょう



マスクを着用しましょう

繁華街や電車・バスなどの混雑した場所では感染しやすくなります。感染に行く時にはマスクを着用し、感染経路を断つようにしましょう。また、マスクを着用することで、感染拡大防止にも役立ちます。



体調を整えましょう

十分な睡眠時間を確保したり、バランスのとれた食事を取ったりして体調を整え、体の抵抗力を高めましょう。乾燥しやすい室内では加湿器などを使用し、のどの粘膜を守りましょう。



換気をしましょう

対角線上の2か所の窓やドアを開けると効率的に換気をすることができます。これから気温が下がり、寒い日が続きますが、1時間に1回、5～10分程度の換気をするように心がけましょう。



参考文献: インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」 | 政府広報オンライン

記事作成: ヒューマンケア学部3年 日向 梨乃さん

【10月10日は目の愛護デー】コンタクトレンズの正しい使い方



ネットで手軽に買えるようになったコンタクトレンズですが、眼科を受診せずに間違ったケアを続けると、目のトラブルを起こしてしまうことも…。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。

～こんな使い方はNG!～

コンタクトレンズをつけたまま寝る。

手を洗わずにコンタクトレンズを扱う。

レンズケースを定期的に交換しない。

決められた期間を超えてコンタクトレンズを使う。

レンズケースを洗わない。自然乾燥させない。

消毒液を毎回交換しない。継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。

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。

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月は、さつまいもがおいしい季節です。さつまいもには、体を動かすエネルギーになる「炭水化物」、おなかの調子を整える「食物繊維」、鉄の吸収を助ける「ビタミンC」などの栄養素が含まれています。そのため、**たんぱく質を多く含む食品**と組み合わせることで、栄養バランスを整えることができます。また、**鉄を含む食品**と組み合わせることで、鉄を効率よく吸収することができます。組み合わせを意識して、ぜひ旬のさつまいもをおいしく食べてみてください！



さつまいもの甘辛揚げ



栄養価 (1人分)

エネルギー	215kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	7.8g
炭水化物	28.0g
鉄	1.2mg
ビタミンC	12.5mg
食塩相当量	0.9g

材料 (1人分)

さつまいも	50g
蒸し大豆	25g
ちりめんじゃこ	5g
片栗粉	9g(大さじ1)
サラダ油	24g(大さじ2)
砂糖	3g(小さじ1)
醤油	3g(小さじ1/2)
酢	1.5g(小さじ1/2)

作り方

- ① さつまいもを小さめの角切りにし、レンジで加熱する。(600wで1分半～2分)
- ② 蒸し大豆を加え、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンを中火で熱し、多めのサラダ油で揚げ焼きにする。
- ④ ちりめんじゃこ、砂糖、醤油、酢を全体に絡める。