CAMPUS HEALTH 5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４年５月 10 日（火）発行
第 95 号

❣今月の NEWS トピックス❣

５月 31 日は世界禁煙デー

受動喫煙 － 他人の喫煙の影響

喫煙者が吸っている煙だけではなくタバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。

受動喫煙との関連が「確実」と判定された**肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）**の４疾患について、超過死亡数を推定した結果によると、わが国では年間約１万５千人が受動喫煙で死亡しており健康影響は深刻です。

～保健管理センターでは禁煙のサポートをします～

「健康増進法の一部を改正する法律」により、2019年７月１日から学校・病院の**敷地内全面禁煙**が開始され、2020年4月1日からは飲食店も**店内全面禁煙**となりました。保健管理センターでは禁煙のサポートをしています。学校医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**を配布しています。この機会に禁煙をはじめてみませんか？

参考：厚生労働省　https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-005.html

５月病に負けるな！～生活リズムを整えよう～

新年度が始まって１カ月が経ち、忙しさもひと段落。でも何だか、「もやもやする…」「身体がだるい…」「やる気が起こらない…」ということはないですか？そこで今回は、そんな５月病への対策について紹介していきます！

＊「５月病」って何？

「５月病」とは医学的な病名ではなく、なんとなく憂鬱・体調が悪いなど軽いうつ的な気分に見舞われる症状のことをいいます。

５月病かな？そんなときは…

① 身体のリズムを整える

休日もできるだけ決まった時間に起きましょう。日光に浴びることで体内時計がリセットされ、身体のリズムが整います。また、睡眠の質を高めるために、就寝前のスマホやタブレットを避けることが大切です。

②上手に気分転換をする

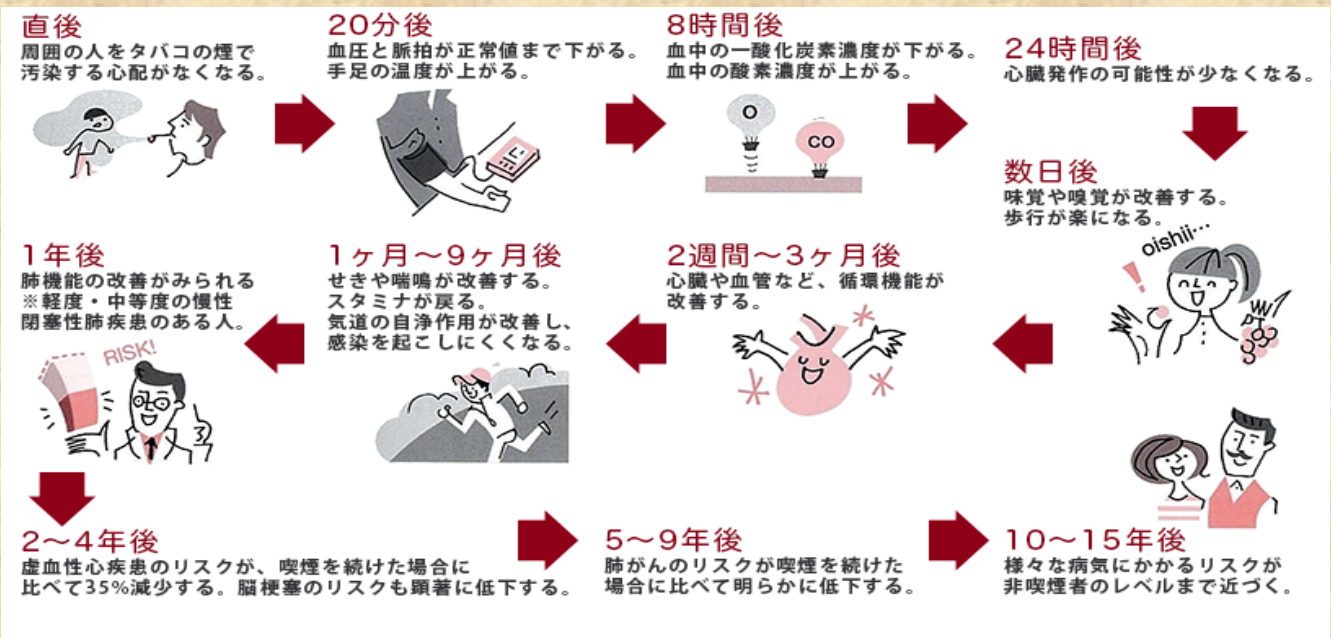
料理や釣り、ドライブなどの趣味に打ち込んだり、好きな音楽や映画を見たりして楽みましょう。好きなことをすることで幸せホルモン（セロトニン）が分泌され、ストレスが緩和されます。また、散歩やランニング、ストレッチなど体を動かすことは心身をリラックスさせる効果があります。

それでも気分が優れないという時もあると思います。そんな時は、家族や友人、先生などに話たり相談したりするとすっきりするでしょう。症状がひどい場合は心療内科等の病院に受診しましょう。

参考文献：https://www.jpm1960.org/kawara/05/post-23.html

記事作成：ヒューマンケア学部４年　鈴木　斗子さん

禁煙すると健康改善効果が期待される！



参考文献：厚生労働省 HP　https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html

Canteen から今月の献立

今月のテーマ:新玉ねぎ

新玉ねぎとは、収穫後すぐに出荷された玉ねぎのこと。
収穫されたばかりであるため、皮が薄くて柔らかい状態です。
辛味が少なく甘味が強いのが特徴で、生のままでも食べやすく、サラダによく使われています。

新玉ねぎの蒸し物

●作り方●
①新たまねぎの両端を切り、ヘタを切り落とす。
②4つに切り込みを入れ、ラップをかけて 600w の電子レンジで5分加熱する。
③しょうゆ、酢、レモン果汁を混ぜ合わせてかける。
※市販のポン酢でも◎

●材料(1人分)●
- 新玉ねぎ　1個
- しょうゆ　10ml
- 酢　5ml
- レモン果汁　5ml

●栄養価(1人分)●
エネルギー　76kcal
たんぱく質　2.8g
脂質　0.2g
炭水化物　18.1g

記事作成:管理栄養学部　3年　梅影　遥世さん