CAMPUS HEALTH 1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５年１月５日（木）発行
第 102 号

❗今月の NEWS トピックス❗　寒い冬こそ換気が大切！

暖房をつけた部屋にいると、なぜか頭痛や吐き気など体調が悪くなることはありませんか？暖房による頭痛や吐き気は**脱水**が原因です。

「冬の時期に脱水？」と思う方もいると思いますが、乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼吸により身体の水分が失われています。暖房をつけた室内にいると、知らず知らずに身体の水分が蒸発し、脱水状態に陥ります。

≪ 暖房をつけた室内で快適に過ごすには？ ≫

1. 加湿器を利用する
2. 濡れたタオルやコップに入れた水を置いておく
3. こまめに水分補給をする
4. 喚起をして外気の新鮮な空気を取り込む

参考：産業保健新聞「暖房が体調不良を引き起こす？」　https://news.doctor-trust.co.jp/?p=31548

寒い季節を乗り切る冷え性対策！

東洋医学では、冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などの症状が多数存在し、**「冷えは万病の元」**といえる。冷え性対策をしっかり行い、冬を元気に乗り切ろう！

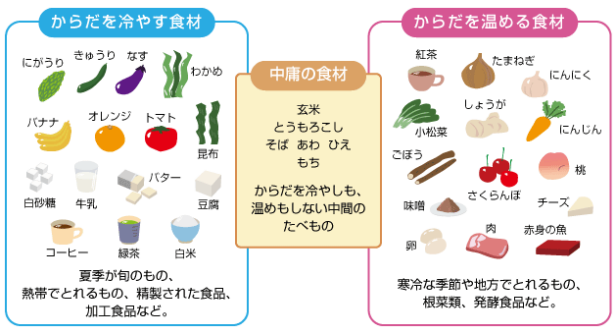
冷え性の原因

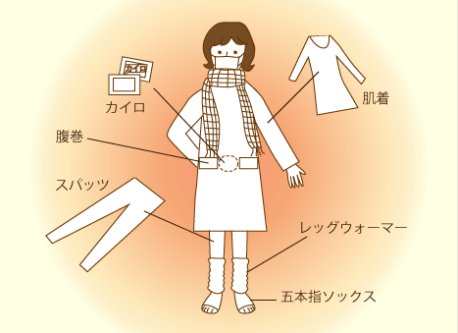
- ストレスや不規則な生活などによって、体温を調節する**自律神経**がうまく機能しない
- 熱をつくる**筋肉量**が少ない
- きつい下着や靴による**血行不良**　など

改善する生活習慣

＜身体を温める食事の工夫＞

冷えが気になるときは身体を温める食材を、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとる。身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化する！





＜身体の隅まで血液を届ける生活習慣＞

- 身体を締め付ける衣服や靴は避けよう
- 38～40 度くらいの**ぬるめのお湯**にゆっくりつかろう（血行促進、リラックス効果）

＜自律神経を整える生活習慣＞

- 十分に**睡眠**をとって心身を休めよう
- 歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な**運動**を取り入れよう
- あったかアイテムを上手に取り入れよう

＜引用・参考文献＞　全国健康保険協会　https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/270101/

記事作成：ヒューマンケア学部３年　望月 美希 さん

保健室からのお知らせ

デザイン募集

2023年度用「タバコの害について」のポスターのデザインを募集します！

【募集要項】
用紙サイズ：Ａ４　縦書き
彩色・画材：コンピューターグラフィックやイラスト等自由に
ただし、紙や布などを重ね合わせた厚みのあるものは不可
内　　容：禁煙推進、タバコの害について
提　出　先：保健管理センター　保健室
【募集締切】2023年１月20日（金）
【賞品】素敵な賞品（一等 図書券１万円など）をご用意しています!!!
応募者全員にも参加賞があります!!
【その他】
採用作品は学内ポスターとして掲示いたします。
（ポスターにする作品につきましては、保健管理センターで選出させていただきます）

Canteen から今月の献立

1月　テーマ：ほうれん草

ほうれん草は通年販売されていますが、夏と冬が旬の食材です。冬のほうれん草には、ビタミン Ｃが豊富に含まれており、夏に収穫されるものと比較すると約３倍となります。ビタミン Ｃ はコラーゲンを生成するための材料となり、美肌効果に繋がります。

ほうれん草とベーコンの卵炒め

〈材料〉
- ほうれん草　50g
- ベーコン　　20g
- 卵　　１個(50g)
- サラダ油　小さじ１(4g)
- Ａ濃口しょうゆ　小さじ 1/2(3g)
- Ａ砂糖　小さじ１(5g)
- Ａみりん　小さじ１(6g)

エネルギー:230kcal
たんぱく質:10.4g
脂　　質:17.1g
炭 水 化 物:7.8g
ビタミン C:17mg
食塩相当量:1.0g

〈作り方〉
①ほうれん草は茹でてアクを取り、食べやすい大きさに切る。ベーコンも食べやすい大きさに切る。
②ボールに卵を溶きほぐしＡの調味料を加えて混ぜ合わせる。
③フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の食材を炒める。
④ベーコンに火が通ったら、②を加えて軽く炒めたら完成

記事作成：管理栄養学科３年　市川 桃子　さん