

！今月のNEWS トピックス！ 9/24～30は結核予防週間です！

結核は、今でも年間10,000人以上の新しい患者が発生し、約1,600人以上が命を落としている日本の主要な感染症です。2022年に結核患者として登録された者の数は10,235人で、前年より1,284人(11.1%)減少しています。

結核を発症した場合、無治療でいると50%程度の方が亡くなってしまうといわれています。現在は、医療の進歩もあり、そこまで高い割合で亡くなることはありませんが、髄膜炎を発症してしまった場合は、現在でも30%程度の方が亡くなり、治った方においても後遺症を残すことがあるといわれています。

以下の症状が現れる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



咳が2週間続く

たんが出る

微熱・だるさが続く

集団感染を防ぐには、健康診断の胸部エックス線検査が有効です。



参考：厚生労働省 HP https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou03/index.html



秋のアレルギー症状に気を付けよう

秋は、花粉症や、ダニアレルギーなどの、アレルギー性鼻炎の流行時期が重なる季節で

秋の花粉

春の花粉と比べて**粒子が小さい**ため、身体の内側まで侵入してきます。気管支に入り込むと**喘息**のような症状を引き起こすこともあります。

症状

- ・目のかゆみ、充血
- ・目の周り、首、頬、顎の皮膚のかゆみ
- ・くしゃみ、水様性鼻水、鼻詰まり
- ・喉のかゆみ、喘息様症状



手軽な対処法

○マスク・メガネで花粉を防御する

○帰宅時に、外で花粉を払い落とす

○鼻水、鼻づまりの症状が辛いときは、蒸しタオルを鼻にあて、蒸気を鼻に通しましょう。自律神経系の反射で、鼻の通りがよくなります。入浴も同様の効果があります。

ダニアレルギー

ダニに対してアレルギー反応を起こした状態のこと。
特徴

ダニは夏の間に繁殖し、9月ごろから死骸となります。空気が乾燥する秋から冬にかけては、**ダニの死骸や糞が空気中に舞い上がりやすく、吸い込むことで鼻炎や結膜炎、皮膚の炎症、喘息などのアレルギー症状を引き起こす原因となります。**



手軽な対処法

ダニを除去して清潔に保つことが大切です。

- 定期的な換気
湿気を逃がしましょう。
- カーペットの掃除機掛け
- フローリングや家具などの拭き掃除
- 寝具やカーテンの洗濯・天日干し
を行うことで、ダニ対策ができます。



症状が長く続くときは、病院に受診しましょう。

参考文献：花粉症やダニにご注意！ 秋のアレルギー症状と対策 | 済生会 (saiseikai.or.jp)
ダニアレルギーについて | メディカルノート (medicalnote.jp)

記事作成

ヒューマンケア学部3年

大平 桃嘉さん





睡眠の質を高めて、体内時計をリセット！



9月から後期授業が始まります。夏休み期間で生活リズムが乱れてしまっていないですか？ヒトの体内時計は、24時間より少し長いとされており、毎日の睡眠時間が徐々に後ろにズれていかなないように、毎日少しずつ体内時計をリセットしながら生活をしています。体内時計をリセットし生活リズムを整えて、後期授業に備えましょう。

「寝付きが悪い」、「朝がすっきりと起きられない」人は…

- ・朝起きたら太陽の光に当たる
- ・寝る前はブルーライトなどの強い光を控える
- ・寝る2時間前にはカフェインなどの刺激物の摂取を控える
- ・自分なりにリラックスして眠れる方法をもっておく
(例えば、ストレッチ、呼吸法、マインドフルネスなど…)



参考：愛知県医師会「あいち健康ナビ」 <https://ssl.aichikenkonavi.com/column/index.php?mode=detail&id=190>



Canteen から今月の献立



9月 今月のテーマ：なす

記事作成

管理栄養学科3年 田中 瑠姫さん

いよいよ後期が始まりましたが、夏休みモードから切り替えられずに疲れが出てしまっていないですか…？
今回おすすめする献立は「なす餃子」です。肉だねに混ぜ込んだなすは今が旬の野菜です。なすといえば紫色！
なすの紫色はナスニンと言う成分によるものです。抗酸化作用を持ち疲労回復につなげる働きを持ちます。
おいしく元気になれる「なす餃子」、ぜひ作ってみてください！！



<栄養成分 (1人分)>

エネルギー	556 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	30.1 g
炭水化物	47.1 g
食塩相当量	1.6 g

材料 (2人分)

豚挽き肉	150g	茄子	2本
塩(塩もみ)	少々	長ねぎ	1/2本
ミョウガ	3本	大葉	10枚
A 料理酒	15g	餃子の皮	20枚
A ごま油	10g	サラダ油	12g
A 片栗粉	9g	水	60g
A しょうゆ	6g	ごま油	10g
A オイスターソース	6g		
A 塩	1g		
A こしょう	少々		

205gの野菜が摂取できます！

(1日に摂取すべき野菜の量は350g)

《作り方》

- ①茄子をみじん切りにして、塩もみし、水気を切る。
- ②長ねぎとミョウガをみじん切りに、大葉を千切りにする。
- ③ボウルに豚ひき肉とAを混ぜ、粘り気が出るまで練り混ぜる。
- ④野菜を加えて混ぜる。
- ⑤餃子の皮で肉だねを包む。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、餃子を並べる。
- ⑦蓋を取り、水分が飛んだらごま油を回し入れ、カリッと焼く。

このレシピは8月31日にコープあいちさんとCanteenのコラボで開催した「野菜を食べよう試食交流会」で提供したレシピです！
とても好評のあるレシピなので、学生の皆さんにも是非食べていただきたく、今回掲載しました！

