

健康なキャンパスライフを送ろう!!

一人暮らしをスタートさせる人も多く、サークル活動やアルバイトなどの活動で、生活が変わり、食事や睡眠などが不規則になりがちです。今まで家族があなたの健康に気をつけてくれていましたが、これからは自分で考え行動しなくてはなりません。以下を参考に、自分の健康について考えてみましょう!!

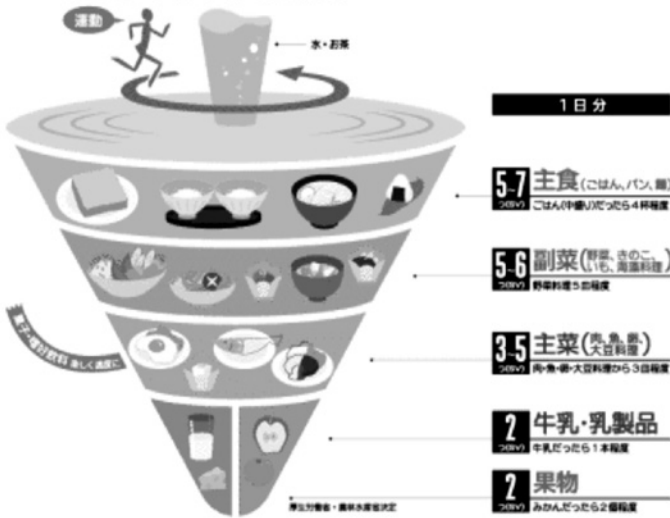
1 健康診断は毎年受けましょう!!

年に一度、春に実施されますので、必ず受けてください。各キャンパスの健康診断日程は、別紙を参照してください。日頃健康のことで気になっていることなどを相談できる、よい機会です。また、健康診断を受けなければ実習や就職等で必要となる証明書は発行できません。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



2 食事はきちんととりましょう!!

食事は1日3食が基本です。特に一日の活動を支える朝食は大切です。朝食抜きはドカ食いにつながり、太りやすくなります。

また、外食やお弁当を選ぶときにも注意しましょう。

外食やコンビニ弁当には味付けの濃いものや油物(フライや炒め物)が多いため、栄養が偏りがちです。緑黄色野菜が十分にとれないと、ビタミンAやビタミンCなどのビタミン類が不足し、身体の免疫機能が弱まって風邪を引きやすくなったり、慢性的に身体がだるいなどの症状が出ます。サラダや海藻類、野菜ジュースを一品追加し「食事バランスガイド」は、1日にどれだけ食べたらよいかを判りやすくしたものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるように、それぞれの適量をコマであらわしていますので参考にしてください。



農林水産省「食事バランスガイド」について
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

3 体を動かしましょう!!

大学に入ると、クラブやサークルなどの活動に参加をしたり、意識的に運動をしなくても、体を動かす機会は減ります。体を動かすことは、筋力を維持・増強するだけでなく、心臓や肺の機能を高め、血液の循環をよくし、ストレスの解消、生活習慣病の予防にもつながります。運動が苦手な方も、階段をなるべく使う、バスをやめて歩くなど、生活の中で実行できることから試みてはいかがでしょうか。

4 睡眠をきちんととりましょう!!

睡眠は、疲れた体を休ませるだけでなく、心の疲れも癒してくれます。しかし、様々なストレスや生活リズムの乱れから睡眠パターンが崩れ、寝つきが悪い、眠りが浅いなどの睡眠障害を起こすことがあります。日頃からストレス解消に心がけ、休養をとり、規則正しい生活リズムをつくるのが大切です。忙しいと、どうしても睡眠時間を削りがちですが、睡眠時間は十分に確保しましょう。



5 お酒の量は自分で調整しましょう!!

☆アルコールハラスメント厳禁☆

「打ち上げ」「飲み会」と称した会合でお酒に接する機会が増えるようです。毎年、イッキ飲みによる急性アルコール中毒で亡くなる学生もいます。短時間で急激に体内にアルコールを吸収することで、意識をなくし、生命の危機にさらされることとなります。自分の体質、体調を知り、他人のこともよく考えて、飲み過ぎ、イッキ飲み、強制的にお酒を勧めること(アルコールハラスメント)はしてはいけません。

6 たばこは吸わない!!

たばこは、200種類以上の健康被害をおこす有害物質（タール、ニコチン、一酸化炭素 etc）を含み、しわや歯ぐきの変色、歯へのタール沈着、歯周病、肺がんや喉頭がんなどの原因となっています。そして、たばこは喫煙者の健康だけでなく、周囲の人の健康をもむしばみます。自分だけでなく、周りにいる大切な人のためにも、たばこを吸わないようにしましょう。
→たばこをやめたい方は、保健館の禁煙外来へ!



7 麻薬・覚せい剤・大麻・シンナーには絶対に手を出さない!!

麻薬・覚せい剤・大麻・シンナーを使用することは犯罪です。危険ドラッグも絶対に使用しないでください。

- ・危険ドラッグには何が含まれているかわかりません。使用すると死に至ることがある非常に危険な薬物です。
- ・危険ドラッグに違法薬物が含まれている場合には、持っているだけで犯罪者になってしまいます。
- ・厚生労働省は、危険ドラッグに含まれる危険な成分を積極的に違法薬物に指定しています。あなたが手にした危険ドラッグは明日には違法薬物になっているかもしれません。

薬物の使用により中枢神経（脳）が侵され、幻覚・被害妄想などの症状を引き起こします。また、体の主要な器官に深刻な悪影響を及ぼし、最悪の場合、死に至らしめることもあります。害は半永久的に続き、精神と身体を破壊します。絶対に手を出してはいけません。



8 感染症に気をつけましょう!!

はさみこんである「感染症を予防しよう!」をしっかりと読み、感染を拡げないよう注意しましょう。

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）,AIDS（エイズ:後天性免疫不全症候群）

HIVに感染すると、人間が本来もっている免疫が低下し、さまざまな病気にもかかります。感染直後には症状がでることはなく、6ヶ月～長ければ15年以上も、全く無症状の潜伏期（無症候キャリア期）が続きます。潜伏期を終え、免疫力が弱って、がんや肺炎などさまざまな病気を発症した状態をAIDSといいます。今、日本でも若い世代に感染者が増加しています。他人事ではありません。HIV感染は、血液媒介感染や母子感染の他に、不特定な相手との性行為や、コンドームを用いない性行為などによる性行為感染によりおこります。涙、汗、便、尿から感染することはありません。感染しているかは血液検査でわかります。保健所で無料、匿名で受けることができます。



エイズ予防情報ネット

性感染症（STD）

性行為によって感染していく病気を、性感染症といいます。最近、若い世代を中心に「梅毒」の感染者が増えています。また、梅毒のほかにも、性器クラミジア感染症や淋菌感染症などの性感染症が問題になっています。怖いのは、痛みや炎症をおこしても、誰にも言えずに悩んで治療が遅れてしまうことです。また、気づかず感染を広げてしまうこともあります。その結果、不妊症の原因になったり、HIVに感染しやすくなったりします。ただ好き♣なんとなく♣断れなかった♣誰でもいい♣さびしかった・だけで、不特定な相手との性行為、あるいはコンドームを用いない性行為は危険です。お互いをよく理解した上で、コンドームを正しく使って、避妊・HIV・性感染症を予防しましょう!お互いの身体を思いやるのが大切です!



感染性胃腸炎

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が1年を通して発生しています（特に冬季に多く発生します）。主な症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などです。発症したら医療機関を受診しましょう。カキなどの二枚貝はノロウイルスを取り込んでいる可能性があるため十分に加熱してから食べましょう（85度 1分間の加熱で死滅）。発症者の吐物や便の中には多量のウイルスが含まれています。吐物などで汚れた場合は塩素系の消毒剤（ハイターなど）で消毒してください。学内において嘔吐・下痢などにより便器や周囲が汚れている場合、汚してしまった場合は、事務室へ連絡してください。

運動時に注意すること

運動時には、ケガや体調不良（熱中症含む）、心肺停止などが発生することがあります。予防法を知り緊急時の対応をクラブ単位で話し合っておくことが大切です。

《熱中症》

熱中症は、急に暑くなった日や湿度の高い日、また練習の初日や休み明け、練習最終日などにおこしやすくなります。特にスポーツ中など、大量に汗をかく場合は、水分、塩分、糖분을十分に補給して熱中症を予防しましょう。もし熱中症が疑われ、意識が無い、反応がおかしい、自分で水分が摂れない場合などはすぐに救急車を要請しましょう。反応が正常の場合は、涼しい場所へ移動し衣服を緩め体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。保健館ホームページにも詳しく記載していますので参考にしてください。

《AED (Automated External Defibrillator : 自動体外式除細動器)》

AEDは、突然死の原因として多い、心室細動（心臓がけいれんした状態）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。学内にも配置されています（学内ホームページ参照）。必要時にすぐに使用できるよう訓練を受けておくことをおすすめします。