

保健センターだより 10月号



看護学科

小林美樹 石川ひなこ 奥原舞



10月10日は目の愛護DAY
みなさん目を大切にしていますか？



～あなたは10秒間まばたきをせずに目を開けていられますか？～

10秒間目を開けてられない人は、ドライアイの可能性が高いといわれています。

ドライアイとは、目の表面を潤すはたらきが低下して目の表面が乾燥した状態をいいます。

ドライアイには、目が乾く、目がゴロゴロする、目が疲れる、涙が出る、目が痛い、目がかすむ、目を開けてられない、などの症状があります。

「なみだ」ってすごい！



「涙」にはさまざまなはたらきがあります。その涙の量が減ったり、涙の層が安定しなくなったりすることで、ドライアイの症状が引き起こされます。

ドライアイの原因となる3つの“コン”

エアコン

…空気の乾燥や、風が目当たることで涙が蒸発しやすくなります。

コンピュータ

…画面を集中して見ているとまばたきが減るので、涙が蒸発しやすくなります。

コンタクトレンズ

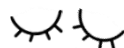
…涙の水分が目の表面に均一に広がるのを妨げるうえ、まばたきをするとレンズとの摩擦で目が傷つきやすくなります。

◎しかし、どれも生活には欠かせないものです。ちょっとした工夫で、目にやさしい生活習慣を心がけましょう。



- ・エアコンの風に直接当たらないようにする
- ・加湿を心がける

- ・パソコンの画面を目より下に置く
- ・こまめに休憩をとる
- ・意識的にまばたきをする



- ・正しい使い方を守る
- ・目の乾きが気になる場合は、目薬や加湿器、保湿用メガネを使用する



10月10日は「目の愛護デー」です！

この機会に目の健康に関心を持ち、自分の生活を見直してみましょう。

〈参考〉参天製薬 目の病気百科 ドライアイ (<https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/library/dryeye/>)
NHK テキストビュー 増えるドライアイ 涙の層を壊す3つの“コン”とは? (<http://textview.jp/post/top/17930>)

一部対面授業開始前に再度確認しましょう！

10月から一部科目で対面授業が実施されます。友人と久しぶりに会える一方、不安を感じている人もいるのではないのでしょうか。そこで大学利用のルールを今一度確認し、安心して大学生生活を送ることができるよう一人一人意識しましょう。

教室・施設などの利用時のルール

- ①入構時は、学内の手洗い場を活用し、**手洗い**等を行いましょ。ハンカチ等は他者との共有は控えましょ。
- ②マスクを着用し、**咳エチケット**を徹底ましょ。
- ③マスクを着用しない時は、人との距離は**2m**、最低でも**1m以上**は距離をとりましょ。
- ④**換気**のために教室等の窓や扉を定期的にあけましょ。
- ⑤使用できない机やいすには、その旨の張り紙がしてあります。使用しないようにしてください。
- ⑥教室等の使用後は、必ず使用した机やいすを**消毒**してください。消毒液は各教室に設置してあります。
- ⑦高頻度の接触が予測される共有スペース、エレベーターなどの利用は、必要最低限にましょ。
- ⑧学内での所在時間は、必要最低限にましょ。



学内で体調不良になった場合の対応

- ✓ 来学してから急に体調不良になった場合は、決して無理をせず、授業等は中断ましょ。
- ✓ 退室する際には、かならず担当教員に申し出て、指示を仰いでください。
- ✓ 保健センターには、一時的に休養するベッドが3床あります。少し横になって休みたい場合は、ご活用ください。
- ✓ 保健センターでは、専門的な検査や治療は行えません。休養しても回復しない場合、**速やかに医療機関を受診ましょ。**

✓ **発熱や風邪症状が認められる場合は、保健センターを経由せず、速やかに帰宅ましょ。**
この際、可能であれば公共交通機関は利用しないようにましょ（保護者に自家用車で迎えに来てもらうなど）。

✓ 困ったことがあれば、いつでもお気軽に保健センターにご相談ください。
内線：2160 外線：048-973-4119（直通）
E-mail: hokencenter@spu.ac.jp

(参考) 埼玉県立大学 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策について <https://www.spu.ac.jp/tabid946.html#cont03>

授業等実施に関するお知らせ https://www.spu.ac.jp/Portals/0/Newsfile/kikaku/korona/jugyoujishsi_200630.pdf



食欲の秋！栄養たっぷりの食材をたくさん食べよう！



さつまいも

ビタミンC…皮膚や細胞のコラーゲン合成に必要不可欠な栄養素の一つであり健康はもちろん美容にも必須。抗酸化作用もあるため心血管疾患の予防効果にも期待できる。
食物繊維…腸内の善玉菌を増やすなど腸内環境を整えてくれる。
ヤラピン…腸蠕動を促進し便をやわらかくする。



しいたけ

ビタミンD…カルシウムの吸収を高め骨や歯を丈夫にする。日光に当てると含量が増える。
エリタデニン…悪玉コレステロール値を下げる効果があり血流をスムーズにする。メタボリックシンドロームや生活習慣病予防効果がある。
βグルカン…不溶性食物繊維であり免疫強化作用、抗酸化作用、抗腫瘍作用が期待できる。



さんま

DHA…悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがある脳細胞を活性化させる働きがあることも知られている。
EPA…動脈硬化を防ぎ、抗血栓、コレステロールの低下などの作用による脳血栓の予防や改善に効果がある。
ビタミンA…皮膚や目の粘膜を健康に保つ働きがある。



(参考) 姫野一郎商店 <https://shiitake-himeno.co.jp/utility>
釧路市漁業協同組合 <https://www.gyokyou.or.jp/sanma/sanma05/>