

健康管理センターだより

10月号(第12号)

心地よい秋風が吹き抜け、散歩の足もつい伸びる季節になりました。
 今月は生活習慣病についてお伝えします。

生活習慣病

生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に關与する疾患群」のことを指しており、例えば以下のような疾患が含まれるとされています。

◎食習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高尿酸血症、循環器病（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病等
◎運動習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高血圧症等
◎飲酒	アルコール性肝疾患等
◎喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病（先天性のものを除く）、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等

◎生活習慣病予防のポイント

バランスの取れた食事

主食（ご飯・パン・麺類など）や主菜（肉・魚など）に偏らずに、副菜（野菜・海藻など）もしっかり食べましょう。



適度な運動

無理をすると長続きしません。まずは、今より+10分運動することをめざしましょう。長く続けることがポイント！



十分な休養

質の悪い睡眠は生活習慣病のリスクを高めたり、悪化させることがわかっています。就寝前のスマホなどの光は、脳を覚醒させ睡眠の質を下げてしまうので注意しましょう。



適量の飲酒と禁煙

お酒の適量は、ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合までです。飲み過ぎには注意し、休肝日も作りましょう。また、喫煙している方は、思い切って禁煙しましょう。



生活習慣病を予防するためには、健康的な生活習慣を身につけることが大切です！



☆メンタルヘルス研修☆

保健看護学部4年生、医学部6年生を対象にメンタルヘルス研修を下記のとおり実施します。

- 【保健看護学部4年生】 日時：11月14日（木）16：15～16：45
場所：三葛キャンパス 大講義室
- 【医学部6年生】 日時：11月14日（木）17：00～17：30
場所：紀三井寺キャンパス 基礎教育棟 講義室2

☆B型肝炎ワクチン接種☆

B型肝炎ワクチンの3回目の投与を下記のとおり実施します。

対象の学生は忘れずにワクチン接種を受けてください。

- 【保健看護学部3年生】 日時：12月6日（金）16：45分集合（時間厳守）
場所：紀三井寺キャンパス 健康管理センター
- 【医学部1年生】 日時：12月12日（木）16：30分集合（時間厳守）
場所：三葛キャンパス 教育棟1階 講義室1
- 【保健看護学部2年生】 日時：12月16日（月）16：30分集合（時間厳守）
場所：三葛キャンパス 大講義室



インフルエンザとB型肝炎の予防接種は1週間以上の間隔をあけないと、次の予防接種を受けることが出来ません。インフルエンザの予防接種を考えている方はスケジュールに気を付けてください。

☆臨床心理士による相談の時間変更☆

臨床心理士による相談の時間が、木曜午前中、金曜午後からに変更になります。原則、予約制になりますので、まずは電話またはメールでお問い合わせください。

☆保健師より一言☆

9月末から月・水・金曜日の週3日、生協でヘルシー弁当が発売されています。つい不足しがちな野菜が、一日の目安量の半分入っていたり、栄養バランスもばっちり♪バランスのいい食事は、肥満予防だけでなく、体や肌の調子を整えてくれるなど、嬉しいことがたくさん！興味のある方は、ぜひ食べてみてください。

一日に緑黄色野菜は両手1杯分、淡色野菜は両手2杯分の摂取が目標です。一人暮らしなどで、野菜がなかなか食べられない方は、ぜひヘルシー弁当で野菜を食べましょう。



＜スタッフ＞

健康管理センター（管理棟1階）
 月～金 8：45～17：30
 直通：073-441-0798
 内線：5730
 メール：kenkou-c@wakayama-med.co.jp

健康管理センター長：北野 雅之
 学校医：鶴飼 聡（精神科）
 山下 泰伸（内科）
 保健師：斧 瑞稀、平原 志保
 臨床心理士：篠原 優衣奈
 事務員：西崎 裕美

