

ほけんだより

保健室の勝田(カツダ)です。インフルエンザの流行が拡大しており、コロナも横ばい状態でまだ流行しています。引き続き、感染予防に心がけ、どうぞ、よいお年をお迎えください(^^) /

(ほけんだよりは大学 HP(在校生 & 職員専用), Moodle にも載っています)

石川県立大学保健室 2024. 12. 11.



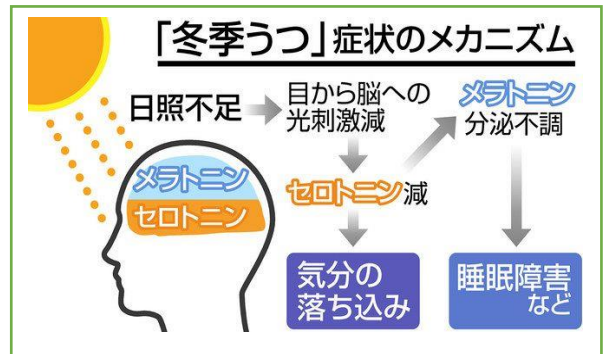
寒くなると、つい忘れてしまう換気・・・インフルエンザやコロナ・・・冬場の感染予防だけでなく、空気中の二酸化炭素が増えると頭痛等の症状が出たり、集中力が落ち、学業(作業)効率も落ちるといわれています。1時間に1回は窓を開けて換気をしましょう!

冬はうつにないやすい・・・?! 「冬季うつ」にご用心!

『冬季うつ』という言葉を知っていますか?これは医学的には『季節性情動障害』と呼ばれている、うつ病のタイプの一つです。秋から冬にかけてうつ症状が現れ、春先になると改善するのが特徴です。

症状は、ほとんど『うつ病』と同じで「気分が落ち込む(特に午前中)」「気力や集中力が落ちる」「イライラや不安感がひどくなる」「物事を楽しめなくなる」「人と会いたくない」などがありますが、食欲と睡眠に関しては典型的なうつ病とは異なり、「炭水化物や甘い物が異様に欲しくなる」「いくら寝ても眠く、過眠傾向になる」といった症状が出やすいとされています。

また、冬季うつ病の発症には、冬場の日照時間の減少が大きく関連しているそうです。太陽の光にあたる時間が少なくなることで、脳内のセロトニン(幸せホルモン)の分泌が減ることで気分の低下が起こったり、睡眠をつかさどるメラトニンの分泌がアンバランスになったりすることが原因と考えられています。



～ 冬を明るく過ごそう! “ウインター・ブルー”を防ぐには ～

- ★**日光を浴びる!** 積極的に日光を浴びましょう。朝起きてすぐ、カーテンを開け、日光(曇りでもOK)を浴びると、体内時計の乱れもリセットできます。
- ★**適度な運動を!** 運動によって血の巡りがよくなり、自律神経を整える効果が期待できます。
- ★**バランスのよい食事!** 肉・魚・大豆などのたんぱく質にはセロトニンの生成に必要な必須アミノ酸「トリプトファン」が含まれています。風邪予防効果の高いビタミンやミネラル豊富な緑黄色野菜・果物などもしっかり摂取しましょう。

