

保健管理センターニュース

2023年9月

9月は「健康増進普及月間」です。健康づくりに取り組んでみましょう。

厚生労働省では、生活習慣病について運動・食事・禁煙などの生活習慣の改善について理解を深め、健康づくりを進めることを目的とし、毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」としています。生活習慣病は日常生活の在り方と深く関連していることから、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。ご自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみましょう。

＜運動について＞

日常生活の中に少しの運動をプラスするだけでも生活習慣の改善につながります。今より10分でも多く体を動かすように意識してみましょう。例えば、少し遠回りをして買い物に行く、最寄り駅から1駅手前で降りて歩くなど、日常生活で運動量を増やすように習慣づけましょう。

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「どこなのか?」「いつなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

適切な運動習慣を身に着けることができれば、生活習慣病の予防につながります。

＜食事について＞

生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。

単品では栄養バランスが偏りがちになります。主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。

＜禁煙について＞

たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれています。脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。また、喫煙は、認知症のリスクを2～3倍も高め、日本人に多いアルツハイマー病、血管性認知症のいずれとも関係があります。

たばこは手軽なストレス解消法のように思えるかもしれませんが、喫煙しない時間が続くとイライラするのも、喫煙して落ち着いた感覚になるのも、ニコチン依存症の症状です。加熱式たばこにも紙巻きたばこと同程度のニコチンが含まれています。生活習慣を改善し健康寿命を延ばすために禁煙に取り組むことが大切です。

(出典：厚生労働省 SMART LIFE PROJECT)

教職員の定期健康診断が始まりました。健康診断の日程は、保健管理センターのWebサイトや、健診のキットに同封していますので、各自確認し受診してください。

個人で人間ドック等の健康診断(本学の健康診断の健診項目が含まれる)を受診している方は、本学の健康診断受診に代えることができます。受診後は速やかに結果のコピーを提出してください。

健康診断は、日々の健康習慣を確認できる大切なツールです。過去の結果も確認しながら、自身の健康管理を心がけてください。病気の早期発見・早期治療につなげるためにも、毎年欠かさず健康診断を受けるようにしましょう。

死にたい気持ちになったときは……

9月10日～16日は厚生労働省が定める“自殺予防週間”です。日本では年間2万人以上(2015～2020年)が自殺によって命を落としています。自殺は本人のみならず、家族や友人、職場の同僚といった周囲の人たちにも大きな影響を及ぼします。これは決して個人だけの問題ではなく、社会全体で対処しなければならない問題なのです。

年齢や立場に関わらず、人は辛い出来事や長期間に渡るストレスを経験したとき、死にたい、消えてしまいたいという気持ちになることがあります。

ときには自分だけで対処するのが難しいほどに、辛い気持ちが高まるかもしれません。もし、あなたがそうなったときは、今の状況を家族や先生、上司、キャンパス相談、専門機関などに相談してみてください。あるいは周囲に辛そうな人がいた場合、ぜひ勇気を出して声をかけてあげてください。キャンパス相談では、自身の気持ちについてももちろん、「周囲に心配な人がいるが、どのように接したらいいか」という相談もお受けしています。

キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

(保健管理センター 金沢八景キャンパス)

＜心理士相談対応時間＞

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	1～2日/月(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

*詳細はお問い合わせください