

# 保健管理センターニュース

## 2024年9月

### 9月は健康増進普及月間です。健康づくりを実践しましょう。



人口の高齢化や社会生活環境の急激な変化等に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。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、健康の保持・増進を図るためには、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。

#### ～健康寿命を延ばすために～

- ・適度な運動をしよう … 生活習慣病の予防には、男性で1日9000歩、女性で8500歩が有効とされています。運動習慣のない方は、まず今より1000歩(約10分)プラスすることから始めてみましょう。
- ・バランスのとれた食事を心がけましょう … 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。生活習慣病予防のためには1日350g以上の野菜を摂ることが推奨されています。
- ・禁煙について … たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。また、ニコチンの有無にかかわらず、電子たばこによっては、健康に影響を及ぼす可能性のあるホルムアルデヒド、アセトアルデヒドといった発がん性物質などを発生するものと報告されています。たばこには様々な形態(紙巻たばこ、新型(加熱式・電子)たばこなど)がありますが、火をつけるつかないにかかわらず、ニコチン及び発がん性物質に曝露されるという点で、すべてのたばこには健康影響の懸念があります。禁煙したい人を応援し、受動喫煙のない環境をつくりましょう。

出典：厚生労働省令和6年度健康増進普及月間について  
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト eヘルスネット

#### <教職員の方へ> 定期健康診断実施中です

労働者は健康診断の受診義務(労働安全衛生法第66条第5項)があります。必ず受診するようにしてください。

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)を受診された方は、健康診断の結果をコピーし保健管理センターまたは各所属の健康診断担当へ提出してください。

健康診断の結果「要再検査・生活改善」の項目がある方は、自覚症状がなくても放置せず、早めに医療機関を受診してください。また、健診結果と一緒に「受診結果報告書」が同封されている場合は、医療機関を受診した結果を記入し、期日までに提出してください。

不明な点は各所属の健康診断担当にご確認ください。

健康診断は、病気の早期発見だけでなく、生活習慣の改善に活かすことができます。過去数年の検査数値と比べて異常値に近づくなどの変化が見られたら、生活習慣を見直し、具体的な対策を立て、自身の健康管理に役立てましょう。

#### 天候の変化に対処する

今年の7月後半から8月前半にかけて、最高気温が35℃を超える日が続きました。それに加え、台風やゲリラ雷雨のなどによる天候の急変もしばしばありました。

天候が安定しない季節の変わり目は、心身へのストレスにも注意が必要です。気温、湿度、気圧の落差による体調不良は、天気痛や気象病などと呼ばれています。症状は頭痛やめまい、肩こり、抑うつなど。あるいは、もともとある不調の悪化として現れます。これらを予防したり軽減したりするためには、自律神経を整えることが重要です。

朝食をしっかり食べる、軽い運動をする、睡眠時間を確保する。ゆっくり入浴したり、寝る前のスマホやパソコン操作を控えたりすることも有効です。痛みや不眠がひどいときは、対処療法として鎮痛薬や睡眠導入剤に頼ることも必要かもしれません。優先順位の低い予定をキャンセルして、休養に充てることも考えましょう。

天候が不安定な期間は限られています。いろいろな対処法で凌ぎつつ、次の季節を気持ちよく過ごせるようにしましょう。ただし、すべての不調を天候の変化によるものと考えはいけません。思わぬ病気が潜んでいる可能性もあるからです。症状が長引くときには、医療機関の受診を検討してください。

#### 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	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