

## 年末年始の健康管理

年末から年始にかけては、飲食の機会が増える時期です。過剰なエネルギー摂取は胃腸に負担をかけるだけでなく、栄養バランスを崩したり、体の免疫力を低下させ、風邪などにもかかりやすくなります。また、睡眠不足など、生活習慣の乱れは、疲労回復力を低下させる要因にもなります。

## &lt;生活習慣の乱れを予防するポイント&gt;

## ① 食事について

食事は三食一定の時間に摂りましょう。体内のリズムが整い、胃腸の調子も整いやすくなります。バランスのよい食事、食品のカロリーを考えて腹八分目を心がけてください。「ながら食い」は気付かぬうちにカロリーオーバーになります。注意しましょう。

よく噛むことで唾液が分泌され消化吸収を助けるだけでなく、満腹感を得やすくなります。また、野菜を先に食べることで血糖値の上昇が穏やかになります。

## ② 運動について

習慣化させることが大切です。

運動のための時間を確保するために、手帳やカレンダーに運動する予定を書きとめて計画的に実施しましょう。ウォーキングなどの有酸素運動は、健康維持やダイエット、気分転換などにも効果的です。

## ③ 睡眠について

夜更かしが続くと、翌朝の疲れがたまり、生活リズムの崩れにつながります。できるだけ規則正しい睡眠を心がけましょう。寝る前にリラックスできる時間を作り、質の高い睡眠を確保することが大切です。

なるべく毎朝決まった時間に起きて朝日を浴びることで、体内時計が安定し、健康的な生活リズムを保つことができます。

体調管理の基本は、食事、運動、睡眠のバランスです。

生活リズムを整えて健やかな新年を迎えましょう。

## 換気と眠気

感染症の流行時には、ウイルスの滞留を妨げるための換気が推奨されていますが、空気の入れ替えは感染予防だけでなく、眠気の予防にも繋がることが知られています。

通常、大気に含まれる二酸化炭素は 400ppm (0.04%) ほどです。これが人の多い教室などになると、1000ppm (0.10%) を超えることがあります。

2024 年に発表された東北大学の研究では、二酸化炭素が濃い環境の中では、たとえ充分な睡眠を摂っている人でも、有意に眠気が増加したことが示されています。

2003 年以降に建てられた住宅には、換気設備の設置が義務付けられていますが、それ以外の場所では、意識的に換気をする必要があります。ちなみに、空気清浄機やエアコンの送風モードに二酸化炭素濃度を下げる効果はないので、過信は禁物です。

寒い時期に外気を取り入れるのはつらいかと思いますが、知らず知らずのうちに空気が悪くなってしまって、作業に支障が出ないよう気をつけましょう。



## 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 金沢ハ景キャンパス)

## &lt;心理士相談対応時間&gt;

金沢ハ景キャンパス	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