



学生・教職員のみなさんへの

発行：保健管理センター

# 保健管理センターニュース 2021年10月



## 健康を維持するために、体を動かしましょう

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控え自宅で過ごす時間が増えた方も多いと思います。少しでも活動を増やして座る時間を減らすことは、心身の体調を整え、感染予防にもつながります。また、長期的には体重の適正化や生活習慣病のリスクを軽減します。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、「1日60分、元気に体を動かすこと」を奨励しています。通勤で歩くことや階段を利用すること、家の中で掃除したり、庭の手入れをすることなども身体活動（体を動かすこと）です。



「新しい生活様式」における、さまざまな場面で活動的に過ごす工夫をしてみましょう。「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」は全世代に向けて「プラス10（テン）」、まずは今より10分多くからだを動かすことを奨励しています。ご自身の世代で 奨励された身体活動量に向けて「プラス10」してみましょう。

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

### <目を大事にしていますか？>

毎年10月10日は厚生労働省が主催する『目の愛護デー』です。みなさんは普段、自分の目を大事にしているでしょうか？



パソコンやスマホなどで目を酷使すると、首や肩のこり、頭痛、イライラ感などの症状（眼精疲労）が出てることがあります。また、ストレスによる自律神経の乱れも、眼精疲労やドライアイに繋がります。これらによって作業の能率が低下すると、課題や仕事をこなすため、さらに長時間ディスプレイを見続ける……といった負のスパイラルに陥ってしまいかねません。

目に由来する不調を軽減・予防するためには、普段から、適宜の休憩を取る、蒸しタオルなどで目を温める、などの対策を採りましょう。必要に応じて、コンタクトレンズの度が合っているかチェックする、眼科医に相談する、といったことを考えてみるとよいでしょう。

### <スムーズな入眠のために>

夜、ベッドで横になって眠ろうと思ったときに、なかなか寝つけないことはありませんか？ 睡眠の悩みにはさまざまな原因が考えられますが、もしかすると、眠る直前に浴びる光の量が関係しているかもしれません。

夜に強い光を浴びる（見る）と、体はなかなか休息の準備を整えられません。部屋の照明だけでなく、テレビやパソコン、スマートフォンから発せられる光なども、目には強い刺激となってしまいます。

忙しい日々の中、貴重なリラクスの時間を大きく削るのは現実的ではありませんが、たとえば寝る前の1時間はモニターの輝度を低くしたり、寝る直前の10分間は読書をしたりといった工夫で、体（目）が浴びる光の量を抑えてみるのはどうでしょうか？ 少しだけ習慣を変えることで、寝つきが劇的によくなるかもしれません。

### 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）

金沢八景キャンパス  
福浦キャンパス

市民総合医療センター  
鶴見キャンパス 原則  
（学生・教職員）

月～金 9時～17時（学生・教職員）  
健康管理室（学生・教職員）

月・火・木・金 12時15分～17時

健康管理室（教職員） 月～金 9時～17時

第1・2・3・5木 14時～17時

第2・4火 14時～17時