



学生・教職員のみなさんへの

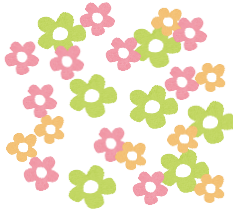
2021年 12月号

ほけかんニュース

発行：横浜市立大学 保健管理センター
TEL 045-787-2270



腸内環境を整えましょう



主に大腸には約 1000 種類、100 兆個にも及ぶ腸内細菌（腸内細菌叢（そう）や腸内フローラとよばれます）が生息しています。腸内細菌は大きく分けて善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない中間の菌で構成され、密接にバランスをとっています。腸は摂取物の消化吸収を行うだけでなく、免疫作用に大きく影響する免疫細胞が多く集まっているため、腸内環境を整えることは、免疫力をアップさせる上で重要です。

＜腸内環境を整えるためにできること＞

- ・発酵食品や食物繊維が多く含まれる食物を取り入れましょう。食物繊維は、腸内環境を整え免疫細胞を活性化させたり、便秘の解消や、血糖値の上昇の抑制や、血液中のコレステロールを下げる働きがあります。
- ・睡眠不足やストレスのかかる生活は自律神経を乱し、腸の正常な活動を妨げます。規則正しい生活を心がけましょう。
- ・適度の運動を取り入れましょう。朝のストレッチは腸を目覚めさせ働きを促します。

「新しい生活様式」の基本的感染対策について

＜飲食の場での感染症対策＞

マスクを外す飲食の場では感染リスクが高く、忘年会・パーティーなどの飲食や接待を伴う飲食店に関連したクラスターが報告されています。

飲食の際には、なるべく普段一緒にいる人と、少人数・短時間で、深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量でお願いします。

また、取箸は使い回さずに最初に取り分ける、参加者同士は、正面や真横はなるべく避け斜め向かいに座るような工夫をしましょう。

食べる時だけマスクを外し、会話する時はマスクを着用しましょう。

体調が悪い人は参加しない、といった基本を守ることでも大切です。

＜冬場における換気の留意点＞

短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。この場合でも、暖房によって室内・室外の温度差が維持できれば、十分な換気量を得られます。

出典：厚生労働省

新型コロナウイルスに関する Q&A

今年もお疲れさまでした

2021 年も残るところ 1 ヶ月となりました。みなさんにとって、今年はどうな年だったでしょうか。猛威を振るった新型コロナウイルスは、私たちの生活に大きな影響を与えました。せっかくの計画が中止になってしまったり、趣味や遊びが思うようにできなかつたり、フラストレーションの溜まる年だったかもしれません。社会が動揺する中で新しい環境に飛び込むことになり、戸惑いの多い年だったかもしれません。

そんな 1 年も残りわずかです。もうひと頑張り必要かもしれませんが、今年の課題や仕事が終わったあとは、ゆっくり自分を労わる機会を持ちましょう。振り返りをするときは、「大変だったこと」「困ったこと」「できなかったこと」よりも、「嬉しかったこと」「進んだこと」「成し遂げたこと」に目を向けましょう。そしてなにより、大変な 1 年をなんとか乗り切った自分を褒めてあげましょう。来年がどうか、みなさんにとってよい年となりますように。



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