

保健管理センターニュース

2023年1月

生活リズムを整えて新年のスタートを

年末年始、生活が不規則になったり、ついつい食べ過ぎてしまったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？生活リズムの乱れが続くと、カラダの体内リズムまで乱れ、心身の健康にさまざまな影響を及ぼします。生活リズムの乱れは早めに改善するようにしましょう。

<生活リズムを整えるポイント>

- ・毎日決まった時間に起きる
- 体内時計のずれをリセットできるのは朝です。起きる時間はできるだけ一定にしましょう。朝に光を浴びると生体リズムが整い、体内時計が調整されます。
- ・規則正しい食事
- 食事は生体リズムを整える大切な要素です。朝食を摂ると、1日3食の食事のサイクルが整いやすくなります。
- ・適度な運動
- 散歩などの有酸素運動はストレスの解消や、生活習慣病の予防にもつながります。寝る前のストレッチは体をほぐすことで心身の緊張感もほぐされ、寝付きをよくする効果も期待できます。



冬の脱水について

空気が乾燥しているため、皮膚や粘膜、呼吸から自覚がないまま体から水分が失われる「不感蒸泄」が増えます。また、夏に比べ発汗量が極端に少なくなる冬は、喉が渇きにくく、飲水量も減ります。

マスクの着用で口や喉の湿度が保たれるため、乾燥を感じにくくなる傾向があり、飲料摂取の機会が少なくなりがちです。

<冬の脱水症予防>

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を取りましょう。温かい白湯などは、身体を温めつつ水分を補給できます。

汗をかいたり、発熱や、下痢などの症状がある場合は、水分と共にナトリウムやカリウム、ミネラルなどの電解質も失ってしまうため、経口補水液などの電解質を含む飲料で水分補給をすることが重要です。スポーツドリンクに比べナトリウム量が多く糖分が少ないため、迅速に水分を補給できるのが特徴です。経口補水液は、一気に摂取するのではなく、少量ずつゆっくりと飲むのがポイントです。

部屋の湿度を上げることで乾燥を防ぎ、体の表面から逃げていく水分が減らせます。加湿器の使用や、濡れたタオルを室内に干すだけでも加湿の効果があります。

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)

記憶と復習

あけましておめでとうございます。

年末年始の休みも束の間、学生のみなさんは期末を前にして、試験勉強の準備をはじめているころかもしれませんね。

19世紀の心理学者であるヘルマン・エビングハウスは、無意味な綴りの単語を利用して、人間の記憶に関する実験を行いました。それをもとに提唱されたものは「忘却曲線」と呼ばれ、いまでは多くの研究者に知られています。「忘却曲線」によると、一度だけの学習（記憶）した内容は、その後急速に忘れられていきます。しかし二回目以降の学習では、忘却の速度が遅くなり、同じ内容を覚え直すための手間も段々と少なくなっていきます。

これをテスト勉強に応用するならば、ある程度の期間を確保して繰り返し復習をする方が、テスト前日に詰め込むよりも、効率よく内容を記憶できるということになります。資格試験など長期間に及ぶ学習でも、同じように言えるでしょう。「それができれば苦労はない」という声も聞こえてきそうですが……。

<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