

年末年始の健康管理について

年末から年始にかけては、人と会う機会が増えたり、食べたり飲んだりする機会が多くなり、普段の生活が乱れやすくなりがちです。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、感染症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。



～年末年始を健康に過ごすためのポイント～

<食事について>

食事は三食一定の時間に摂取することで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、食品のカロリーを知って腹八分目の食事を心がけましょう。よく噛むことで唾液が分泌され消化吸収を助けるほか、満腹感を得やすくなります。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。アルコールを飲む場合は上限を決め飲み過ぎないようにしましょう。

<生活習慣について>

寝不足や不規則な生活、運動不足は自律神経の乱れと胃腸トラブルの原因にもなります。寝不足を解消するためには、生活リズムを整えることが不可欠です。体内時計のずれをリセットできるのは朝だけです。夜更かしは避け、できるだけ起きる時間は一定にしましょう。

年末年始は想定外の予定も入りがちです。予定を詰め過ぎないように計画しましょう。

<運動について>

運動は目標を決め継続できるものを取り入れましょう。運動の時間も予定に入れると、無理なく継続しやすいです。

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。日常の中でできる「早歩き」や「階段の上り下り」でもウォーキングと同様の効果があります。

<感染対策について>

原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。「手洗い」や「換気」、「マスクの効果的な場面などでの着用」など基本的な感染対策に取り組みましょう。

インフルエンザ（季節性インフルエンザ）や新型コロナウイルス感染症などを疑う症状が見られた場合は、事前に連絡の上、医療機関を受診しましょう。

睡眠不足がもたらす危険

みなさん、朝はすっきり起きられているでしょうか？起床時に感じる強い眠気は、睡眠不足の明らかな兆候です。十分な睡眠時間を確保していても、気温や気圧の変化が目まぐるしい今日このごろ、ぐっすり眠ることができないときもあるでしょう。睡眠不足に陥ると、学習や作業の能率が落ちるだけでなく、判断力・集中力・注意力が低下することで、事故も起きやすくなります。運転、ウィンタースポーツ、あるいは凍結した道路を歩く等の場面では、特に注意が必要です。

睡眠不足を防ぐためには、まず夜更かししないことが大事ですが、忙しい年末の時期には難しいかもしれません。そんなときは、睡眠の質を上げることも有効です。適切な空調機器の使用や、室温に合わせた寝具選び、寝る前の刺激（スマートフォン使用等）を控える、といった対策がおすすです。うまく工夫をしながら、夜はぐっすり眠り、朝すっきり目覚められるようにして、安全な休暇を過ごしましょう。

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	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