

！今月のNEWS トピックス！

5月31日は世界禁煙デー

受動喫煙 - 他人の喫煙の影響

喫煙者が吸っている煙だけではなくタバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。

受動喫煙との関連が「確実」と判定された肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)の4疾患について、超過死亡数を推定した結果によると、わが国では年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しており健康影響は深刻です。

～保健管理センターでは禁煙のサポートをします～

「健康増進法の一部を改正する法律」により、2019年7月1日から学校・病院の敷地内全面禁煙が開始され、2020年4月1日からは飲食店も店内全面禁煙となりました。保健管理センターでは禁煙のサポートをしています。学校医による健康相談の実施や希望者には無料でニコチンパッチを配布しています。この機会に禁煙をはじめてみませんか？

参考：厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-005.html>



「五月病」に要注意！～早めの対策で健康に過ごしましょう～

新年度から1ヶ月が経ちました。新しい環境や生活、忙しさにひと段落できたでしょうか？ そんな中、何となく気分が落ち込んだり、疲れやすかったりしていませんか。そこで今回は、五月病を紹介します！ こころと体のメンテナンスをして元気に夏を迎える準備をしましょう！

五月病とは…

医学的には環境の変化などのストレスを要因とする「適応障害」に分類されます。何となく体調が悪い、食欲がないといった症状や軽い憂鬱感といった精神状態のことを五月病と言います。



日常生活で

- ・ 人と会ったり、話したりするのが億劫
- ・ 生活リズムが夜型になってきた
- ・ 仕事や勉強について悩むことが多い

といったことを感じるがあると、五月病予備軍といえるので気をつけたいですね。

五月病は季節を問わず発症する可能性があります。環境の変化が起こりやすい時期は注意が必要です。2週間以上症状に改善が見られない場合は、精神科・心療内科を受診しましょう。

参考文献 <https://www.misawa-kenpo.or.jp/contents/health/backnum/no157/no157.pdf>

予防と対策

五月病かな？と感じる場合には、生活習慣の見直しをしてみましょう。



1 ストレスを溜めない

完璧主義はストレスのもとになります。たまにはミスが多めに見て、自分を褒める習慣をつけましょう！

2 適度な運動をする

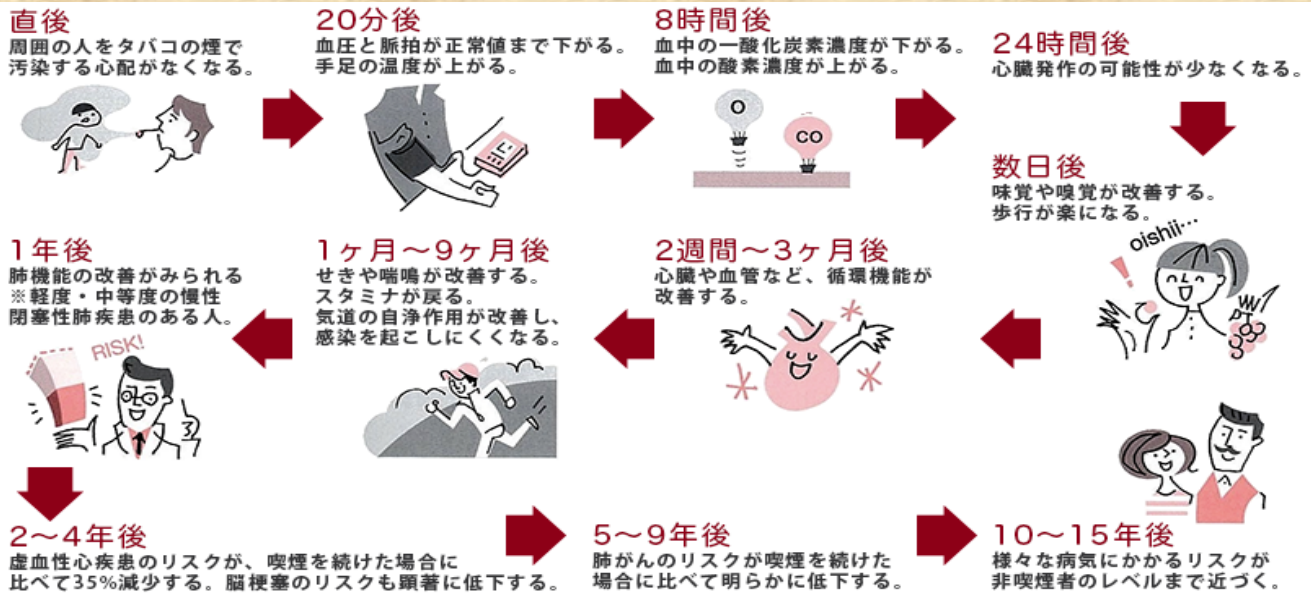
軽い運動で体を動かしてリフレッシュしましょう。趣味や入浴も効果的です！

3 規則正しい生活をする

バランスのとれた食事を3食決まった時間に食べることも生活リズムを作るコツです。

記事作成：ヒューマンケア学部4年 野島 早紀さん

禁煙すると健康改善効果が期待される！



参考文献：厚生労働省 HP <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>

Canteen から今月の献立



5月 今月のテーマ:アスパラガス

忙しい新学期を乗り越えて、新しい生活にもだんだん慣れてきましたか？
少しずつ生活の中に余裕ができてきた人もいるのではないのでしょうか。
今回はそんな時にすぐに挑戦できる簡単なレシピを紹介します！

○アスパラガスの肉巻き



栄養価(1人分)
エネルギー:128kcal
タンパク質:12.6g
脂質:6.3g
炭水化物:7.7g
食塩相当量:1.1g

〈材料(1人分)〉

アスパラガス 60g(約3本)
豚肉(しゃぶしゃぶ用) 70g(約6枚)
サラダ油 4g(小さじ1)
こしょう 1g
A 砂糖 3g(小さじ1/2)
A 醤油 6g(小さじ1)
A 酒 5g(小さじ1)



〈作り方〉

- ① アスパラガスは固い根元の部分を折って、ピーラーで根元側の皮を3cmほどむき取る。長さを半分に切る。
- ② アスパラガスに豚肉を巻きつけ、こしょうを振りかける。このときAの調味料を容器で混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を巻いて下にして並べる。
- ④ 転がしながら加熱して全体に焼き色がついたら、Aの調味料をかけて2分ほど煮詰めて完成。