

# 保健室だより

2017年度 冬号

神戸市外国語大学 保健室

今年も残すところあとわずかとなりました。皆さんにとってどんな1年だったでしょうか。寒さが厳しくなるこれからの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行します。手洗い・うがい・咳エチケットを心がけ、食事や睡眠を十分とって体調を整えましょう。



## 身体を温めて免疫力アップ

皆さんは自分の平熱がどのくらいか知っていますか？近年、平熱が36度以下の「低体温」の人が増えています。運動不足による筋力の低下や、エアコンの普及で汗をかきにくくなっていること、食生活の変化などにより冷えやすい身体になっているようです。人間の身体は本来、体温が36.5度以上で免疫機能が正常に働くように出来ています。

### <体温が1℃上がると、免疫力は5~6倍アップ!!>

平熱が1℃下がると免疫細胞の動きは30%低くなり、1℃上がれば5~6倍になると言われています。体温が上がり、血流がよくなると、ウイルスや細菌から身体を守る白血球の動きが活発になったり、免疫に関わる腸の動きが活発になります。

### <体温アップのために>

体温を上げるための工夫を紹介します。免疫力を高めて、風邪に負けない身体づくりをしましょう。

#### 湯船につかって入浴



湯船に10分つかれば、1度ほど体温が上がります。40度程度の熱すぎない温度にして、ゆっくりつかすることで血行が良くなり、代謝や発汗を促します。毎日続けることで温まりやすい身体に。さらにぬるめのお湯にして、20~30分ほどゆっくりつかる半身浴もオススメです。

#### 運動をする



筋肉量を維持、増やすことで体温は上昇します。ウォーキングなどで下半身の大きな筋肉を鍛えると効果的です。普段運動習慣がない人は、通学の行き帰りなどに歩く時間を増やしてみましょう。1日15分を2回歩くなど、無理なく続けられる方法を工夫しましょう。



#### “3つの首”を温める



“首”には大きな血管が通っており、首を保温することで血行がよくなり、身体全体を温めることができます。“手首”を温めると手先の冷えを軽減でき、“足首”を温めると、下半身の冷えから身体を守ります。衣服や小物で上手に首・手首・足首を温めましょう。

#### 身体を温める食べ物

身体を温める作用のある食品を、食事に取り入れてみましょう。(旬の野菜や果物、根菜類、発酵食品など)



# アルコールと上手に付き合おう



もうすぐ冬休みです。課外活動や友人、家族の集まり等でお酒を飲む機会が増える人もいないでしょうか。楽しいお酒の席のはずが、トラブルになったり、危険な飲み方が命に関わることも忘れてはいけません。マナーを守って、適切な飲酒を心がけましょう。

## お酒が飲める人・飲めない人の違い

アルコールは、胃や腸で吸収されて血液に入り、全身にいきわたります。その後、肝臓で分解され、体外に排出されます。アルコールの分解速度には、性別や体格、年齢、その日の体調などによって個人差があります。

自分自身のアルコールに対する体質や、周りにお酒に弱い人や、全く飲めない人がいることを十分知っておく必要があります。



お酒に対する自分の体質を知ることが出来る「アルコールパッチテスト」という方法もあります。

## 節度ある飲酒の量

男性の場合（アルコール分解速度が普通の人）



または



または



または



ビール  
500ml

日本酒  
1合

ワイン  
180ml

缶チューハイ  
350ml

★適度なアルコールの量は人によって異なるので、上記の例が誰にも当てはまるわけではありません。一般的に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅くなるので、上記の量より少なめが目安です。

## 飲みすぎるとどうなる？

ほろよい期	酩酊期	泥酔期	昏睡期
○気分がほぐれて リラックスする	○足元がふらつく	○まともに立てない	○揺り動かしても 起きない
○体温の上昇	○ろれつが回らない	○言語減裂になる	○呼吸抑制
○判断力の低下	○怒りっぽくなる	○意識がはっきりし ない	○尿失禁
○気が大きくなる	○吐き気が起こる	○呼吸が荒い	○生命の危険

## 急性アルコール中毒に注意！

急速に大量のアルコールを飲むと、脳へ影響を及ぼして呼吸が抑制されたり、嘔吐物が詰まって窒息する恐れがあり、大変危険です。一気に飲む、させる行為は絶対にやめましょう！！



適量

飲みすぎ

危険！

## 飲酒のマナーを守ろう

- 未成年の飲酒をしない・させない
- 飲酒をしたら車・バイク・自転車等の運転を絶対にしない、させない
- お酒が飲めない人・弱い人に飲酒をすすめない
- 飲酒の強要はしない
- 一気に飲み等の短時間で大量の飲酒はしない、させない
- 体調が悪いときは飲酒をしない
- 薬とお酒を一緒に飲まない

