

保健室だより



今月は腸内環境のお話しを。

腸内環境が乱れると

- **風邪をひきやすくなる**：腸には免疫をコントロールする免疫細胞が多くあるため腸内環境が乱れると免疫力が下がり、さまざまな病気にかかりやすくなります
- **疲れやすくなる**：血流が悪くなると、だるい・気力がわかない・肩がこるといった症状につながりがちです。自律神経が乱れることで、不眠や心の不安定を招く可能性もあります。
- **太りやすくなる**：腸内環境が悪いと短鎖脂肪酸が減少し、脂肪燃焼の低下食欲の増加につながり、結果的に太りやすくなります。

腸内環境を整えるために必要なこと

- **発酵食品と食物繊維を両方摂る**：発酵食品の量はヨーグルトなら1日100～200g 食物繊維はバナナなら20gが目安。
- **質の良い睡眠を心がける**：リラックスした状態で入眠すれば、睡眠中の副交感神経が優位になり、腸がしっかり働きます。寝る直前にスマホやPCを見る事は避けましょう。
- **階段上りやウォーキングを実行**：階段を上るときに脚を上げると、その動作で腸が刺激されます。膝が悪く、階段が辛いという人は30分程度のウォーキングでもOKです。

(順天堂大学小林弘幸先生監修より抜粋)

腸内環境の乱れは肌悩みの一因に

- **ピーリング作用のある化粧品を使う**：基本的には病院で診てもらうのがベスト。ホームケアでは、ピーリング化粧品や抗菌剤配合のニキビ薬でもOK
- **洗顔時に刺激を避け、保湿をきちんと**：潤いを保つため、洗顔の時に熱いお湯は使わず、こすり洗いはしない。保湿ケアはいつもより多めに

(アオハルクリニック小柳衣吏子院長監修より抜粋)

- * 寒さも厳しくなってきましたが、体調管理は万全でしょうか？
3年生は、国試が控えています。大事な日を万全な状態で迎えられるよう、祈っています。最後の追い込みです、**頑張って！フー！フー！**
2年生は、今季最後の実習を乗り切れるよう頑張りましょう
1年生は、試験、看護の基礎実習Ⅱとスケジュールがつまっています。
寒さ対策の他に、食事、睡眠管理にも気を配りましょう。

※医療を目指す者として自信をもって感染予防行動がとれるようにしましょう

*2月の行事

- 3日 : 節分 豆まきをして鬼を退治しよう(邪気を払う)
- 上旬 : 札幌雪祭り 壮大な雪像一度は見たい!!
- 11日: 建国記念の日 1966年(昭和41年)制定
- 15日: 115回 看護師国家試験**

この時期に注意が必要な感染症

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・感染性胃腸炎(ノロウイルス感染症)
現在流行中です。

感染症対策は今までと同じように、手洗い・マスク・うがいとスタンダードプリコーションを徹底して行ってください。

ノロウイルスに関しては、食事や体調管理、特に生もの(二枚貝等)を食べる時は、要注意です。

そして、忘れてならないのがスギ花粉症も始まりますよ!

