

健康管理センター便り 10月号

鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部 H28.10.4



♪♪♪ あっという間に夏休みが終わり、後期が始まります。休み中の健康管理は万全でしたか？♪♪♪

気候の変化が著しい季節になります。後期の大学生活を送るために、自分の身体に目を向け、健康管理に充分気をつけてくださいね。

自分の健康管理は自分で



◇◇◇ 健康的な生活リズムは ◇◇◇

- ① 食事・・・いろいろな食べ物で栄養をバランスよく摂る(主食・主菜・副菜等)
(必要な時に必要なものを必要なだけ食べる)
- ② 運動・・・適度な運動を継続して行なう(筋力が高まりスタミナが高まり、体力の向上、ストレス解消、体の抵抗力向上、生活習慣病の予防)
- ③ ストレス・深呼吸や腹式呼吸をする・筋肉をリラックスさせる・考え方を考える

＊ ＊ お知らせ ＊ ＊

※※ 関西国際空港内での事業所において、従業員の“麻しん”の感染が発生 ※※

* 空港内従業員が 33 名の麻しん感染陽性と発表されています。関西国際空港を 8 月 21 日以降に利用した方で気になる症状、質問等があれば、健康管理センターまで相談に来てください。

【麻しんについて】

- ① 毎年春から初夏にかけて流行が見られる。麻しんウイルスによる急性の全身感染症（空気感染・飛沫感染・接触感染）感染力は非常に強い。免疫を持っていない人が感染するとほぼ 100% 発症します。一度感染して発症すると一生免疫が持続するといわれており、人から人へ感染します。
- ② 症状・・・感染すると約 10 日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2～3 日熱が続いた後、39℃ 以上の高熱と発疹が出ます。肺炎・中耳炎を合併しやすく、患者 1000 人に 1 人の割合で脳炎を発症するといわれています。
- ③ 予防・・・人混みの多いところへの外出は控えましょう。特に感染が流行している地域への外出は避けましょう。
- ④ 出席停止扱いです・・・学校保健安全法に基づき、解熱後 3 日を経過するまでは登校できません。

<http://www.mhlw.go.jp/qa/kenkou/hashika/index.html>

taisaku@kansai-airports.co.jp 参考文献：厚生労働省

HF



・・・豆知識・・・

【貧血って？】

血液中の赤血球が少なくなった状態のことです。



『鉄欠乏性貧血』・・・鉄分が足りないために赤血球が十分に作れなくなってしまう貧血症状です。

予防は・・・鉄分を多く含む食品（あさり、レバー、小魚等）を摂る

吸収をよくするためにビタミン C も一緒に摂る

◇貧血が疑われる時は、紅茶や緑茶などは控える（タンニンが鉄の吸収を悪くするため）

??これも貧血??・・・“立ちくらみ”

立ちくらみは脳貧血とも呼ばれますが、正しくは

「起立性低血圧」といいます。急な低血圧が原因です。

貧血ではありません。!!立ち上がる時はゆっくりと!!

