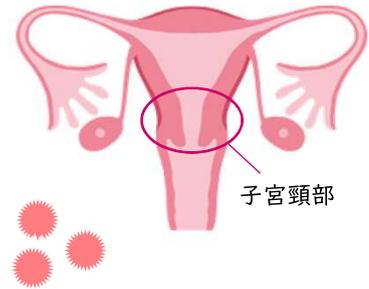


子宮頸がんとHPVワクチン

子宮頸がんとはHPV¹⁾

- 子宮頸がんは年間約1万人がかかり、**約2,800人が亡くなっ**ており、特に20~40代の若い世代でかかる人の増加が問題となっています。
- 子宮頸がんは子宮頸部(子宮の入口付近)にできるがんで、その95%以上はHPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルスの感染が原因です。
- HPVは主に性交渉によって感染し、性交経験がある女性のほとんどがHPVに感染したことがあるといわれています(男性も同様)。
- HPVには、約200種類の遺伝子タイプがあり、日本では子宮頸がんの50~70%がHPV16型と18型の感染によるものです。
- HPVワクチン接種の公費助成を早期に取り入れたオーストラリアやイギリス、米国、北欧などでは、**HPV感染や前がん病変の発生が有意に低下している**ことが報告されています。

質問は保健室または
看護学科古藤先生まで



HPVワクチン

- 日本で承認されているワクチンは3種類で、そのうちサーバリックスとガーダシルは公費の対象です。

薬剤名	対象	効果	接種方法
サーバリックス ²⁾ (2価ワクチン)	10歳以上の女性 (公費対象:小6~高1女子)	HPV16,18型に有効	合計3回、筋肉内注射。 (初回、1ヵ月後、6ヵ月後)
ガーダシル ³⁾ (4価ワクチン)	9歳以上 (公費対象:小6~高1女子)	HPV6,11,16,18型に有効	合計3回、筋肉内注射。 (初回、2ヵ月後、6ヵ月後)
シルガード9 ⁴⁾ (9価ワクチン)	9歳以上の女性 (現時点で公費対象外)	HPV6,11,16,18,31, 33,45,52,58型に有効	合計3回、筋肉内注射。 (初回、2ヵ月後、6ヵ月後)

※HPVは肛門がんや尖圭コンジローマなど男性にも関係する病気の原因でもあります。また、HPVを根絶しようという考えから男性も公費接種の対象とする国が増えています。

HPVワクチン接種は怖い??⁵⁾⁶⁾

平成25年のHPVワクチン定期接種開始直後から、広範囲に広がる痛みや運動障害などの多様な症状を訴える人が相次ぎ、同年6月の厚生労働省の専門家会議において、これらの症状について十分に情報提供できない状況として積極的に接種を勧めることを差し控えることが決まりました。しかし、その後の継続的な調査を経て、**HPVワクチンの安全性に特段の懸念がない**ことや接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ることが認められ、接種機会を逃した人に対して2022年4月から再度接種の機会が提供されることになりました。

HPVワクチンのキャッチアップ接種⁷⁾

- HPVワクチンの接種機会を逃した方に再度公費(無料)接種の機会が提供されます!

対象	《次の2つを満たす方》 ・平成9年度~平成17年度生まれ(誕生日が1997年4月2日~2006年4月1日)の女性 ・過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方
期間	令和4(2022)年4月~令和7(2025)年3月の3年間、公費(無料)で接種できます。
接種方法	住民票のある市町村から個別に案内があります。

出典: 1) 日本産婦人科学会 子宮頸がんとはHPVワクチンに関する最新の知識と正しい理解のために https://www.jsog.or.jp/modules/jsogpolicy/index.php?content_id=4 (2022/3/28参照)

2) サーバリックス添付文書 https://www.info.pmda.go.jp/go/pack/631340QG1022_1_15/?view=frame&style=SGML&lang=ja (2022/3/29参照)
3) ガーダシル水性懸濁筋注シリンジ添付文書 https://www.info.pmda.go.jp/go/pack/631340TG1020_1_11/?view=frame&style=XML&lang=ja (2022/3/29参照)
4) シルガード9水性懸濁筋注シリンジ添付文書 https://www.info.pmda.go.jp/go/pack/631341CG1023_1_04/?view=frame&style=SGML&lang=ja (2022/3/29参照)
5) 厚生科学審議会 第72回資料 HPVワクチンについて <https://www.mhlw.go.jp/content/10601000/000854145.pdf> (2022/3/28参照)
6) 厚生労働省 HPVワクチンに関するQ&A https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv_qa.html#Q3-2 (2022/3/28参照)
7) 厚生労働省 HPVワクチンのキャッチアップ接種に関するリーフレット <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000918718.pdf> (2022/3/28参照)

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんの大切さ

私たちの脳の主なエネルギー源はブドウ糖です。朝ごはんを抜くと脳がエネルギー不足となり、集中力や記憶力が低下したり、何となくイライラする、頭がボーっとしてやる気が出ないなどの状態になります。午前中の授業に集中するためにも毎朝しっかりと朝ごはんを食べましょう！

参考：農水省HP 朝ごはんを食べない？ <https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/about.html> (2022/4/29参照)

朝ごはんを毎日食べるとこんないいこと

朝食を食べる習慣は、様々ないいことと関係しています。

○ バランスのよい栄養素・食品摂取量

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

「たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が多い」「穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多い」という研究結果が報告されています。

○ 良好な生活リズム

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

「早寝、早起きの人が多い」「睡眠の質がよい人が多い」「不眠傾向の人が少ない」という研究結果が報告されています。

○ 心の健康

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

「ストレスを感じていない人が多い」「イライラ感が少なく、心の状態を良好に保つことができていた」などの研究結果が報告されています。

○ 高い学力・体力や良好な学習習慣

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

「学力が高い（学校の成績や学力テストの点数がよい）」「体力測定の結果がよい」などの研究結果が報告されています。

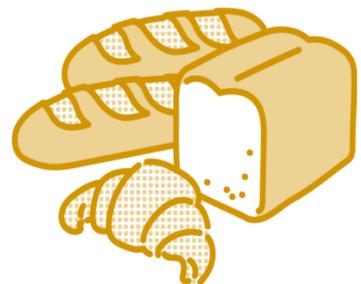
引用(抜粋)：農水省「食育」ってどんないいことがあるの？ <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-30.pdf> (2022/4/29参照)

「朝ごはんを食べよう」キャンペーン

※学生支援のためのキャンペーンです。

詳細は学生支援センターから掲示等で告知があります。

実施日： 5月17日 (火)
5月24日 (火)
5月31日 (火)



おたのしみに！！

疲労と自律神経

日本リハビリ協会が発表した「日本の疲労状況」(インターネット大規模調査『ココロの体力測定(全国10~14万人:20~79歳・男女各5~7万人)』より抜粋)によると、2021年は、**疲れている人が38.8%、慢性的に疲れている人が41.9%**で全体の8割以上が疲れを感じており、**20代・30代女性では慢性的に疲れている人が5割を上回る**という深刻な結果¹⁾でした。

「身体がだるい」など疲れを自覚している方は、この機会にご自身の疲労状況に目を向けてみましょう。



Loose Drawing

疲労とは

疲労は、休養の必要性を知らせてくれる重要なアラームで、**痛みや発熱**とならんで「**三大生体アラーム**」といわれており²⁾、日本疲労学会により「**疲労とは過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である。**³⁾」と定義されています。

疲労が続くと²⁾

疲労は、身体の部位により全身疲労と局所疲労、運動やストレスなどの成因により**肉体疲労と精神疲労**、継続時間により**急性疲労と慢性疲労**などに大きく分けることができます。急性疲労は休めば回復する一過性のものですが、**慢性疲労は十分に回復できないまま疲労が蓄積し、6ヶ月以上続く状態**です。

疲労が続くと全身の調整を担っている自律神経の機能が低下します。自律神経には**交感神経と副交感神経**があり、互いにバランスを取っていますが、**疲労状態では特に副交感神経の機能が低下**するため、**バランスが交感神経優位の緊張状態**にかたより、**睡眠の質が悪く**なります。十分な睡眠がとれないと、回復どころかますます疲労を助長するという悪循環が生まれます。



Loose Drawing

疲労を溜めないコツ⁴⁾

現代の生活では、忙しさのあまり睡眠や休憩がないがしろになっていたり、スマホやSNSの普及により休憩すべき時間にも絶え間なくコミュニケーションや情報入手を行っている状況があり、これが現代の疲労の特徴といわれています。仕事や学業の合間に効率よく休憩をはさむなどの**自主的休養のスケジュール管理**と、寝る前にスマホの使用を控えるなどの**睡眠の質を高める生活習慣**が疲労対策として重要です。

疲労度(自律神経機能)を測定しよう!

自律神経機能を測定することで、現在の疲労度が分かります。指先でセンサーに触れておくだけで測れますので、興味のある方はぜひ測定してみてください。



実施期間 : 6月~7月
実施場所 : 保健室
所要時間 : 3分程度

出典:

- 1) 一般社団法人日本リハビリ協会 プレスリリース <https://recover-bar.jp/wp-content/uploads/2022/03/618ba8fc10c25b58598e71b1faab7453.pdf> (2022/6/2参照)
- 2) 渡辺恭良,水野敬. おもしろサイエンス 疲労と回復の科学. 日刊工業新聞社, 2018.
- 3) 日本疲労学会 抗疲労臨床評価ガイドライン <http://www.hirougakkai.com/guideline.pdf> (2022/6/2 参照)
- 4) 杉田正明,片野秀樹編. 休養学基礎-疲労を防ぐ!健康指導に活かす. 一般社団法人日本リハビリ協会. メディカ出版, pp14-33, 2021.

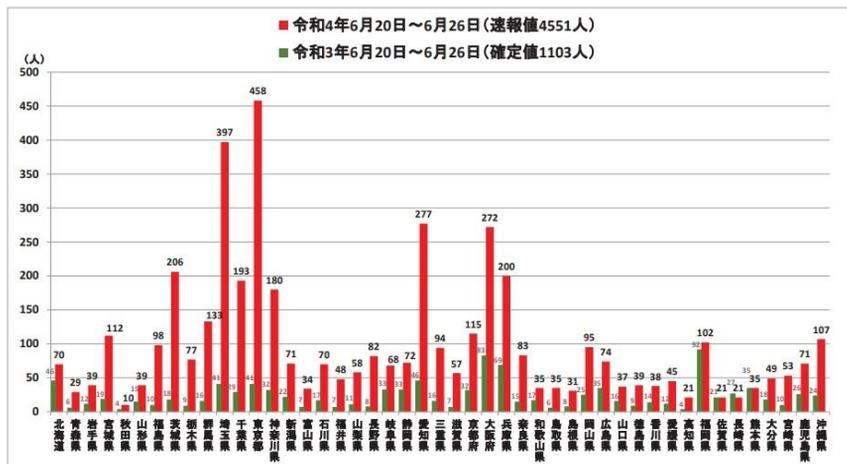
熱中症対策

熱中症発生状況

消防庁の発表によると、先週1週間(6月20~6月26日)の全国の熱中症による救急搬送人員は、4,142人と前年同時期の4倍を超える数となりました。また、5月1日から6月26日までの累計も10,142人と前年の5,899人を大きく上回っています。

大阪でも、6月28日に観測史上最速となる梅雨明けが発表され、早くも真夏のような暑さが続いています。引き続きマスク着用が求められる今夏、熱中症への十分な警戒が必要です。

令和4年 都道府県別熱中症による救急搬送人員 前年同時期との比較¹⁾
(直近週:6月20日から6月26日)



*速報値(赤)の救急搬送人員は、後日修正されることもありますのでご了承ください。

熱中症予防とコロナ感染防止²⁾

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

- 暑さを避けましょう(涼しい服装、日傘や帽子、日陰を利用)
- マスクをしているときには**激しい運動は避け**、のどが渇いていなくても**こまめに水分補給**をしましょう。
- 屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



熱中症が疑われる人を見かけたら³⁾

- 涼しい場所へ避難させる
- からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分補給(水分・塩分、スポーツドリンクなど)



✓自力で水が飲めない

✓意識がない・反応がおかしい



すぐに救急車を呼びましょう!



出典 1) 総務省消防庁 熱中症による救急搬送人員(6月20日~6月26日速報値)
https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r4/heatstroke_sokuhouti_20220620.pdf (2022/6/29参照)
 2) 厚労省 熱中症予防のための情報・資料サイト 熱中症予防×コロナ感染防止
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/corona.html (2022/6/29参照)
 3) 厚労省 熱中症予防のための情報・資料サイト 熱中症が疑われる人を見かけたら
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/happen.html (2022/6/29参照)

夏休み中の感染対策

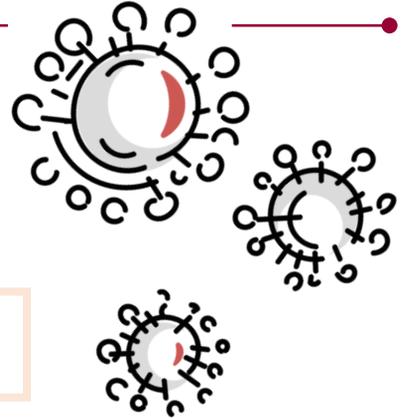
新型コロナウイルス感染症は、オミクロン株のBA.2系統からより感染力が強いといわれているBA.5系統への置き換わりが進み、感染が急拡大しています。そんななか流行株の特徴を踏まえ、**濃厚接触者の待機期間の短縮(7日間から5日間)**等、対策の見直しがなされています。行政機関等からの情報発信に注目し、最新の感染対策を心がけましょう。

オミクロン株の特徴

- 感染・伝播性が高い
- 潜伏期間と発症間隔が短い
- 高齢者は若年者に比べて重症化する可能性が高い



- **感染者、濃厚接触者が急増**
- 高齢者に広がると、**重症者が増加** → **医療体制ひっ迫のおそれ**



重症化リスクのある人への配慮を！

高齢者や基礎疾患のある人と会うときは、感染させないよう最大限の配慮をしましょう！

- ◎ 可能な場合は事前に検査で陰性を確認する
- ◎ 不要不急の訪問を避ける
- ◎ 感染リスクの高い場所の利用や会食を避ける
- ◎ マスク等の基本的対策を徹底する

基本的感染対策の継続を！

- ◎ 熱中症に注意しながら基本的な感染対策を継続しましょう
- ◎ 日々の健康状態を把握し、何らかの症状がある場合は、部活やイベント等への参加を控えるか、可能であれば検査で陰性を確認した上で参加するようにしましょう
- ◎ ワクチン3回目接種がまだの人は接種を検討してみましょう → 厚労省ワクチン情報



秋のメンタルヘルスケア

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です。警察庁の発表によると令和3年の全国の自殺者数は21,007人で、前年よりわずかに減少したものの依然として高い数値です。自殺の動機は、健康問題や経済・生活問題、学校問題等、様々なストレスによるものです。大切な命が失われないよう、ご自身や身近な人のストレス状況に目を向けてみましょう。



🍃 ストレスのサインに気づく



ストレスのサインは心身の様々な不調として現れます。

心理面

イライラ、緊張、不安、気分の落ち込み、興味・関心の低下、情緒不安定など

身体面

疲労感、頭痛、めまい、首・肩のこり、腰痛、目の疲れ、動悸・息切れ、胃痛、食欲不振・食欲亢進、体重の急な増減、便秘・下痢、寝つきが悪い・眠りが浅いなど

行動面

うっかりミスが増えた、集中できない、作業効率の低下、飲酒量の増加など

🍃 早めのセルフケア

ストレスのサインに気づいたら、ストレスを溜め込まないように、その日その日に解消しておくことが重要です。自分にあったストレス解消法を見つけておきましょう。

また、ひとりで抱え込まず、勇気をもって相談することも大切です。

ストレス解消法(例)

- 適度な運動(ウォーキング、ジョギングなど)
- 気持ちを書き出す
- 腹式呼吸
- 音楽を聴く、歌う、踊る
- 趣味に没頭する
- 部屋を掃除する
- 友人や家族とお喋りする

🍃 相談する

友人や家族だけでなく、大学の先生、電話相談、地域の保健所や保健センター、クリニックなど、実は多くの相談先があります。つらい気持ちを抱え込まず、だれかに相談してみましょう。迷った場合は、まず学内の学生相談室や保健室へお喋りをしに来てください。雑談だけでも気分転換になるかもしれませんよ。

学生相談室

開室日	授業のある日の毎週火～木曜日 11:00～17:30 ※夏季休暇中(9月)の開室日は、9月7日(水) 11:00～17:30 後期は9月27日から開室予定
場所	本館2階の階段を上がって下りた正面の部屋
予約方法	・gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp にメール (件名に「相談予約」、本文に学科・学年・氏名・連絡先・希望日時を明記) ・学生支援センターまたは保健室で予約する



保健室

開室日	平日 8:45～17:30
場所	本館1階



体内時計と睡眠

～ソーシャル・ジェットラグの予防～

体内時計

私たちの体には、睡眠と覚醒などの体内リズムをコントロールする体内時計が備わっています。体内時計は1日24時間より少し長い周期で動いており、これを1日24時間の地球の自転周期に合わせるためには、毎日一定の時間にリセット(時刻合わせ)することが必要です。

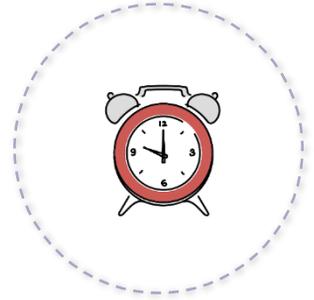
体内時計のリセットは主に光と食事によって行われるため、就寝・起床や食事のリズムが乱れると体内時計も乱れ、様々な不調をきたします。そのうち私たちに最も身近なものが、ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ボケ)です。



ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ボケ)とは

社会的な時間(仕事や学校など)と体内時計が合わないことによって生じる不調のことです。平日は仕事や学校のために規則正しい生活を送りますが、休日になると夜更かしをしたり、平日の睡眠不足を補うために寝だめするという生活スタイルは現代人には珍しくありません。しかしこれが体内時計にズレを生じさせ、「十分に寝たはずなのに身体がだるい」「夜ねむれない」「朝起きるのがつらい」などの時差ボケのような不調を引き起こします。

また、ソーシャル・ジェットラグは、生活習慣病や抑うつ、認知機能低下にも関連するといわれており、注意が必要です。



ソーシャル・ジェットラグの予防

◎ 起床時刻と就寝時刻を一定にする

休日だからといって夜更かしや朝寝坊はひかえましょう。

◎ 午前中に太陽の光を浴びる

休日や在宅勤務の日にも朝に太陽の光をあびましょう。

◎ 朝食をしっかりと食べる

時間や食欲がない場合でも、せめてゼリー飲料や野菜ジュースだけでも摂りましょう。

◎ 夕食の時間が遅くならないようにする

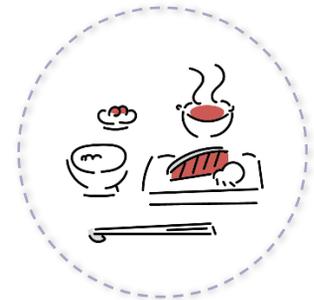
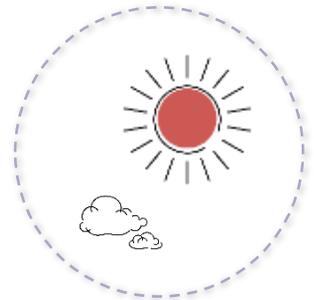
夕食が遅くなりそうな日は、分食(早めの夕方と帰宅後にそれぞれ軽い食事)を心がけ、遅い時間に多く食べないようにしましょう。

◎ 夜寝る前のスマホの使用をひかえる

就寝の90分前にはスマホやPCのディスプレイを見るのをやめましょう。

◎ 平日の睡眠時間を確保する

平日も6時間以上は睡眠をとり、休日に寝だめしないようにしましょう。休憩時間に15分程度の短い仮眠をとるのも有効です。



お酒と心の健康

飲酒は
20歳から

2022年4月より成人年齢が18歳からになりましたが、**飲酒や喫煙の可能年齢は20歳からのままです！20歳未満の人は絶対に飲酒や喫煙をしないように気をつけましょう。**

また、11月10日から16日は、**アルコール関連問題啓発週間**です。ぜひアルコールについて考え、学ぶ機会にしましょう。



お酒とストレス

お酒に酔ったときの多幸感**は**ストレスや心理的な葛藤を和らげ、心身ともにリラックスさせてくれます。しかし、この効果は一時的で酔いがさめれば元に戻り、二日酔いなどによってさらに**ストレスが増す**こともあります。また、慣れると耐性がついて、同量のアルコールでは以前のように多幸感を感じることができなくなり、より効果を求めて飲酒量が増えると、依存へとつながっていきます。

「**ストレスをためない**」、「**ストレスをお酒で紛らわせない**」、「**お酒以外のストレス解消法を見つける**」ことが大切です。

お酒と睡眠

眠れない悩みを持つ人の中にはお酒の力をかりて眠ろうとする（寝酒）人がいます。お酒を飲むと寝付きが良くなりますが、アルコールが体から抜ける睡眠後半には眠りが浅くなって途中で目が覚めたり、アルコールの利尿効果でトイレが近くなって目が覚めるなど、**実は寝酒は睡眠の質を悪くします**。さらに寝酒を続けると体が慣れて寝付けなくなり、次第にアルコールの量が増え、寝酒がやめられなくなることもあります。

お酒を睡眠薬代わりにせず、睡眠で困っている場合は専門医に相談しましょう。

節度ある適度な飲酒

厚労省は「節度ある適度な飲酒」を**1日の飲酒量を平均1単位（純アルコールで約20g）以下**をとっています。ただし、**女性やお酒に弱い人（少量の飲酒で赤くなる人）、65歳以上の人は、これよりも少ない量（半分程度）が推奨**されています。

適量を守って健康的にお酒を楽しみましょう。

飲酒チェックしてみよう！

SNAPPY飲酒チェックツール

<https://snappy.udb.jp/>



お酒の1単位（アルコール健康医学協会）

<https://www.arukenkyo.or.jp/health/base/index.html>（2022/11/4参照）

ビール	（アルコール度数 5度なら）	中びん1本	500ml
日本酒	（アルコール度数15度なら）	1合	180ml
焼酎	（アルコール度数25度なら）	0.6合	約110ml
ウイスキー	（アルコール度数43度なら）	ダブル1杯	60ml
ワイン	（アルコール度数14度なら）	1/4本	約180ml
缶チューハイ	（アルコール度数 5度なら）	ロング缶 1缶	500ml

冬の体調管理



Q. 冬に風邪をひきやすいのはなぜ？

A. 冬は気温が低く、空気が乾燥します。①寒さによって体が冷えると免疫力が低下します。②空気の乾燥によって鼻やのどの粘膜のバリア機能が低下するとウイルスが体内に侵入しやすくなります。また、③低温・低湿度はウイルスにとって最適な活動環境であることから、冬は感染症にかかるリスクが高くなります。現在大阪府では、新型コロナウイルスの蔓延と同時にインフルエンザも流行期に入っています。感染症に負けないようしっかりと体調を管理して、万全の体調で後期試験を乗り越えましょう。

冷え対策

①体を冷やさない服装

- 重ね着（薄手の機能性素材を活用）
- 首・手首・足首を温める（マフラー、レッグウォーマー等）
- こまめな体温調節（ひざ掛け、ストール、カゴ等）

②体の熱を作る

- 1日3食しっかり食べる
（栄養バランスを意識しましょう）
- 体を動かす（階段を使う、一駅分多く歩くなど体を動かす習慣を身につけましょう）



③血行をよくする

- ストレッチ・良い姿勢を心がける
- 入浴で体を温める
（ぬるめのお湯に20分程浸かりましょう）
- 水分補給（温かい飲み物で体を温めましょう）



④自律神経を整える

- 寒暖差を少なくする（温かい服装で出かけ、暖房の設定温度を上げすぎないようにしましょう）
- しっかりと睡眠をとる

乾燥対策

①気道粘膜の保湿

- マスクの使用
マスクは飛沫対策だけでなく、鼻やのどの保湿にも役立ちます。



②部屋の加湿

湿度を50～60%に保ちましょう。

- 加湿器の使用
※加湿器に発生したカビなどによって肺炎になることもあります。タンクの水は毎日交換し、加湿器自体もこまめに掃除しましょう。

●洗濯物の部屋干し



③こまめな水分補給

冬はのどの渇きを感じにくいいため、気付かないうちに水分不足になっていることがあります。意識的な水分補給を心がけましょう。



大阪府の感染状況（2023年1月13日現在）

新型コロナの1月2日～1月8日の週あたり新規陽性者報告数は85,157名（前週比28%増）であり、大阪モデルは12月26日に「警戒（黄信号）」から「非常事態（赤信号）」に移行しています。

インフルエンザの1月2日～1月8日の報告数は定点あたり7.57（前週比112%増）で、注意報レベルの10を超える地域もでてきています。

生活習慣病予防

2月は日本生活習慣病予防協会によって定められた「全国生活習慣病予防月間」です。まだ若い学生の皆さんは、「生活習慣病」という言葉を聞いても自分には関係ないと思うかも知れません。しかし、若い頃からの生活習慣が長い時間をかけて将来の「生活習慣病」を招きます。この機会に自分の生活習慣と「生活習慣病」との関連に意識を向けてみましょう。

✓ 生活習慣病とは？

厚労省によると、生活習慣病とは「**食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群**」と定義されています。

日本人の死因(2021年)の上位を占めるがん(第1位)、心疾患(第2位)、脳血管疾患(第4位)をはじめとして、糖尿病、高血圧、脂質異常症など、実に様々な病気が生活習慣に関連して発症・進行するといわれています。



✓ 一無、二少、三多(いちむ、にしょう、さんた)の生活習慣

右の6つの項目は「一無、二少、三多」といって、日本生活習慣病予防協会が提唱する“生活習慣病予防のために日常から心がけたい生活習慣”です。ご自身の生活習慣と比べてみてください。改善が必要な項目はありますか？

生活習慣病は、名前の通り生活習慣が原因で起こるため、「**良い生活習慣**」が何よりの“**予防**”になります。「一無、二少、三多」の生活習慣で将来の生活習慣病を予防しましょう。

- 無煙 (たばこは万病のもと)
- 少食 (食事は腹八分目に)
- 少酒 (アルコールはほどほどに)
- 多動 (今より10分多くからだを動かそう)
- 多休 (しっかり休養)
- 多接 (多くの人、事、物に接してイキイキと)



2023年度 学生健康診断のお知らせ

健診日：4月8日(土)

健診会場：箕面キャンパス 5号館

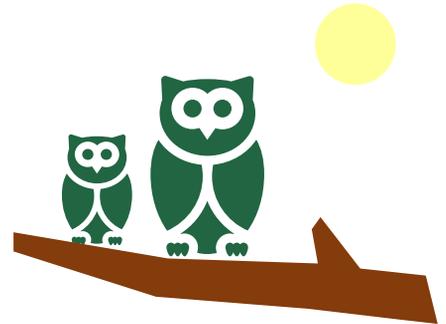
※定期健康診断は、学校保健安全法により毎学年実施することとされています。
病気の早期発見と健康維持のために必ず受診しましょう。

心の健康と睡眠

3月は自殺対策基本法で定められた「自殺対策強化月間」です。また、3月18日は睡眠健康推進機構が制定した「春の睡眠の日」（春の睡眠健康週間：3月11日～25日）です。心の健康は睡眠と密接に関係しているといわれています。3月はこの2つのテーマについて考えてみましょう。

🌙* 睡眠不足の心への影響

睡眠は体の休息だけでなく、脳の疲労回復や記憶の整理と定着など心の健康にも重要な役割をはたしています。そのため、睡眠不足が続くと記憶力や意欲の低下、感情的不安定、うつ病の発症など、様々な心の不調につながる事が研究によって明らかになっています。



🌙* 睡眠状態から心の不調に気づく

「よくないことを考えてなかなか寝付けぬ」「眠りが浅い」「夜中に目が覚める（早朝に目が覚める）」「熟眠感がない」「寝ても疲れがとれない」など、睡眠によって十分な休養が得られていないと感じたら、それは心の不調のサインかもしれません。放置せずケアを行きましょう。

🌙* 眠れない日が続いたら誰かに相談しよう

つらい気持ちをひとりで抱え込まず、誰かに相談してみましょう。身近な人に限らず、電話相談や地域の保健センターなど、意外と多くの相談先があります。誰に相談してよいか迷ったら、まずは学内の学生相談室や保健室へお喋りをしに来てください。

学生相談室

【開室日】授業のある日の毎週火～木曜日 11:00～17:30

※ 3月の開室日は、3月8日（水）11:00～17:30のみ
前期は4月5日（火）から開室予定

【場 所】本館2階の階段を上がって下りた正面の部屋

※ 4月から1号館2階の東の端（本館3階から1号館に入って右奥の部屋）に引っ越します

【予 約】① gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp にメール
（件名に「相談予約」、本文に学科・学年・氏名・連絡先・希望日時を明記）

② 学生支援センターまたは保健室で予約する

保 健 室

【開室日】平日 8:45～17:30（長期休暇期間は閉室の場合があります）

【場 所】本館1階（スクールバス乗り場側）