

年の初めを迎えて、体調はいかがでしょう。この時期は、帰省や旅行などで人の動きが活発になる時期でもあります。新年を明るく、健康に過ごすためにもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症等にかからないよう、基本的な感染対策をしっかりと、今年も健康第一で元気に過ごしましょう。

お餅について



東京都消防庁のデータによると、お餅による窒息事故は毎年12～2月にかけて多くなり、最も多いのが1月のお正月シーズンに発生しています。

お餅はもち米のデンプンであるアミロペクチンで出来ており、溶解しにくいこと、熱を加えると柔らかくなりますが冷えると固く粘着性が増すなどの特性があります。消化されやすく、血糖値の上りやすい食材のため、満腹感を感じるのが早く、体を温める効果があります。お餅の温度が高いうちは、伸びてちぎりやすく、口の中を通過しやすいですが、徐々に温度が下がってくるとのどや腸で詰まりやすくなるため注意が必要です。

感染症情報 ～インフルエンザ～

11月号に引き続き、冬に流行する感染症の予防をお送りします。

現在国内で流行しているインフルエンザウイルスは、A (H1N1) 亜型、A (H3N2) 亜型 (香港型) とB型 (ビクトリア系統) です。特にA型インフルエンザウイルスは、非常に感染力が強く、大流行する原因となるウイルスです。

A型・B型のインフルエンザウイルスに感染した場合、38度以上の高熱・頭痛・筋肉痛・関節痛・全身の倦怠感などの症状が出る可能性があります。また、B型に感染した場合は、腹痛や嘔吐、下痢などの消化器系症状が出る場合もあります。もし、高熱が続く、呼吸が苦しいなど具合が悪い時は、早めに医療機関を受診しましょう。

【インフルエンザ予防法】

- こまめな手洗い
- マスクの着用、咳エチケット
- 人が多い場所を避ける
- 栄養バランスのよい食事と十分な休息
- こまめな水分をとる
- 換気
- インフルエンザワクチンの接種 (持病のある方はかかりつけ医師と相談)



出典：厚生労働省「令和6年度インフルエンザQ&A」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/influenza/QA2024.html
東京都保健医療局「インフルエンザについて」
<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/kansen/info/influ/influ>

のどにつまらせない予防法

お餅を食べる時、気を付けるポイントを以下に紹介します。また乳幼児や高齢者と一緒に食事をする時は食事の様子を見守るなど注意を払いましょう。

- (1) 1人では食べないようにする。
- (2) 小さく切っておく。
- (3) 水やお茶で、のどを湿らせる。
- (4) よく噛んで唾液と一緒に飲み込む。
- (5) 椅子に座って姿勢よく食べる。
- (6) 話しながら歩きながら食べるのは避ける。

のどにつまった時の対処法

食事中などに、突然、苦しがり、顔色が真っ青になるなど、食べ物が気道を塞いでいる疑いがある場合、「のどに何か詰まりましたか?」とたずねましょう。声が出なかつたり、うなずくようであれば、次の順で対処してください。

周りの人に助けを求め、119番(救急)通報を早急にお願ひしてください。

(参考) 気道閉塞のために呼吸ができないことを周りに伝える方法として、両手の親指と人差し指で首をつかむしぐさがあり、世界共通の「窒息のサイン又はチョークサイン」と呼ばれています。



- ・咳込み、苦しそうにしている
- ・声を出せない
- ・のどをつかむ動作をしている
- ・顔色が悪い

- (1) まず咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。
- (2) 咳もできずに窒息しているときは、「背部叩打法(はいぶこうだほう)」を行ってください。



手のひらのつけ根部分で、左右の肩甲骨の中間あたりを数回強く叩く。

呼びかけに反応がない場合又は、反応がなくなった場合は、、、
ただちに心肺蘇生を開始してください。

出典：東京消防庁「餅などによる窒息事故に注意！」
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/nichijo/mochi.html>

新しい年が始まりました。初夢はどんな夢だったでしょうか？

冬期休暇を経て、授業が再開しましたね。

課題や試験、教職員の方は業務が大詰めになる1月は、ついつい無理をしがちですが徹夜が続いて睡眠不足になるとメンタルヘルスに影響がでて、体調を崩すことがあります。

忙しい時期だからこそ、上手に睡眠をとっていきましょう。



いい睡眠をとるポイント

いい睡眠を考えるポイントは3つ。「量」、「リズム」、「質」です。

量：睡眠不足をふせぐ

睡眠を6時間以上取ると、日中の眠気と疲労感が改善し、ストレスを感じにくくなり、うつ状態に至るリスクを減らすことができます。

忙しくて「平日6時間以上ねむること」が難しい時は、週の真ん中や週末だけでもいつも以上に長い睡眠時間を確保し、睡眠不足が蓄積しないようにしましょう。昼休みの15分程度の仮眠もおすすめです。

リズム：社会的時差ボケをふせぐ

睡眠は体内時計という仕組みにコントロールされています。体内時計がずれ、不眠や眠気が起こる状態を「社会的時差ボケ」と言います。朝は一定の時間に起きて、しっかり朝食を摂りましょう。

忙しい時はバランス栄養食やゼリー飲料だけでも取り、体内時計を整えましょう。

また、夕食時間は遅くなり過ぎないようにしましょう。

夜遅くにスマホを見るのは避けましょう。スマホから発光されるブルーライトは体内時計をずらし、寝つきを悪くします。寝床につく90分前にはスマホをみるのをやめましょう。

質：生活習慣を整える

適度な運動で、深く、長く眠れるようになります。20~30分のウォーキングを週に2~3回行うだけでも効果があります。

また、寝室が明るいと眠りの質が悪くなります。寝室は月明り程度の明るさにしましょう。

(参照：こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>)

夜眠れない、眠りが浅い、眠っているのに寝た気がしない、日中うとうととすることが増えてきた、また、寝なくても動いてしまうなど睡眠の不調を感じたら医療機関の受診を考えたほうがいい場合があります。

睡眠がうまく取れない時は、お近くの医療機関を受診か大学保健センターまでご相談ください。

