



今年もこたつが恋しい季節がやってきましたがいかがお過ごしでしょうか。今回はいよいよやってくる冬本番に向け、学習相談室のメンバーが気になることを保険管理センターの方に聞いてみました。ぜひ参考にしてみてください！

「食べ過ぎてしまいました。短期間の食べ過ぎによる健康上のリスクには何があるのでしょうか？」

年末年始など、人が集まる機会が多いとつい食べ過ぎてしまうこともあるでしょう。1日で体重や体脂肪は大幅に増えないものの、食べ過ぎが続くと、肥満、高コレステロール、血糖値の上昇などを招きます。これらは、生活習慣病などに進展しやすいので注意が必要です。まだ若いから大丈夫と思うかもしれませんが、少なくとも食べすぎが習慣になってしまわないように気を付けましょう。

また、食べすぎた後に絶食などを行うと、食事の間隔が長いことで低血糖の状態となり、少しでも多くの栄養素を吸収しようとし、脂肪が増加しやすい状態になりますので、食べ過ぎてしまった翌日は、絶食など極端なことはせずに、血糖値を緩やかにする食べ方などを取り入れてみましょう。例えば、スープや味噌汁などの温かい汁ものなどから食べ始めて、野菜をとり、メインの肉や魚料理、最後にご飯やパン、パスタなどの炭水化物とると急激な血糖値の上昇を防ぐことができます。

「睡眠不足であることは自覚しているのですが十分な睡眠時間を確保できないため、睡眠の質を高めたいです。どのようなことに気をつければよいのでしょうか？」

個人差はあるものの成人の必要な睡眠時間は6-8時間とされています。睡眠時間が足りず、日中眠くなってしまう場合は、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をすると、作業能率の改善に効果的です。昼休みをぜひ利用してみましょう。適度な運動習慣も、眠りやすくなり、質の良い睡眠がとりやすくなります。わざわざジムに行かなくても、駅の階段を上る、一駅手前で降りて歩く等、ちょっとした工夫で日常生活に運動習慣を取り入れることができます。

また、人の体に備わっている体内時計のメカニズムとして、朝、日光を浴びると1日の生活リズムが整えやすくなります。日光を浴びてから14~16時間後には、睡眠を促す催眠作用があるメラトニンというホルモンが分泌されます。そのため、朝、起きたらまずは日光を浴びましょう。さらに、この大事なメラトニンは、スマホやPCなどに多く使われているブルーライトを浴びることで分泌がかなり抑えられてしまいます。できる限り就寝前は控えたいものです。夜食をとる人も多いと思いますが、体が消化を優先し、眠りが浅くなりますので、眠る前には食べないほうがよいでしょう。

厚生労働省からは“健康のための睡眠12箇条”がでています。ぜひ参考にしてください。

「冬場になると喉の乾燥が気になり、つい飴を舐めすぎてしまいます。糖分の摂り過ぎが気になるのですが、のどの乾燥を防ぐために他によい方法はありますか？」

喉の乾燥は免疫力の低下や風邪の原因になりやすいため、乾燥を防ぐために水分補給や唾液の分泌の促しが必要です。のど飴をなめることは唾液の分泌にもつながるので効果的です。のど飴と一口に言っても「医薬品」「医薬部外品」「食品」の三種類があります。皆さんが手軽に口にしやすい食品に分類されるのど飴の主成分は砂糖が多く、いくつものなめると糖分のとり過ぎは免れません。砂糖を使用していないものや低カロリーのものなどもありますので、選んで適量を使用しましょう。

また、飴を連続してなめることによって、ウイルスを輩出する繊毛機能の働きが弱くなることから、かえって細菌やウイルスが感染、繁殖しやすい状態になります。水分をこまめに補給し、ネックウォーマー等を使用してのどを温めるようにすると、喉の乾燥を防げるでしょう。さらに、唾液腺のマッサージもおすすめです。マッサージをすることで唾液の自助作用により喉の細菌が減ります。日本歯科医師会からわかりやすい動画がでていますので参考にしてください。

「学習相談室」は、農工大のいろいろな学科の先輩方に、みなさんの疑問や不安を相談できる場所です。履修のことや試験のことなど、同じ学科の先輩に相談してみませんか？

メール・オンライン・対面で相談可能です。

毎週水曜日12:00~13:00 @L0016教室 メール（学習相談室）：shugakushien@m2.tuat.ac.jp

またはQRコードから→

