

Nursing Magazine 1月号 vol.6

明けましておめでとうございます！今年も保健室では皆さんの健康を応援しますので、どうぞよろしくお願いいたします。



気温が低くて、晴れると湿度が低い1月。風邪ウイルス・細菌が大好きな季節です。大学内でも昨年からインフルエンザ対策に力を入れてきましたが、引き続き感染予防に注意してください。

換気のスズメ

皆さんの教室やお部屋、暖房をつけたままつい窓を何時間も閉め切っていませんか？そういう部屋は、ホコリ、カビ、ウイルス、細菌が蓄積したり、酸素濃度が下がります。

■ ホコリ、カビ・・

アレルギーの原因になります。

■ ウイルス、細菌・・

インフルエンザや風邪、様々な感染症の原因になります。

■ 酸素が減り、二酸化酸素が増える・・

集中力がなくなり、ボーっとする、吐き気や頭痛が起こる。



1時間に1回以上、風が通るように2箇所のドアや窓を開けて空気を入れ替えましょう！

低温やけどにご注意

寒いこの季節、ホットアイロや電気毛布、カーペットなどを利用している人が多いと思います。このような製品は非常に便利で気軽に使われていますが、低い温度でも長時間同じ場所に当て続けることで低温やけどのおそれがあります。正しい使い方をしましょう。

■ 直接肌に付けない。

■ 寝るときはホットアイロをつけない。
電気製品は電源を切るか、タイマーにする。

■ こたつやカーペットの上で眠らない。



★もしも、やけどしてしまったら・・

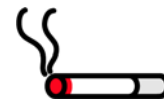
■ すぐに患部を水で冷やす。腰やお腹の場合は、ぬれたタオルを置く。30分以上冷やす。

■ 低温やけどは、見かけよりも重症の場合があります。ヒリヒリ・ジンジン・チクチクと、長い間痛みが続く場合は早めに受診しましょう。

脱・タバコへの道 ④ ~体の変化~

喫煙しているみなさん、まだタバコを吸う前の頃の自分の体と、今の体、変化を感じていませんか？喫煙所で学生に話を聴くと、ほとんど全員が「体力が落ちた」と話します。タバコは「老化促進サプリメント」と言われるほど、老化をすすめ、全身の機能を衰えさせます。

これから禁煙した場合、体にはこんないい変化が起こります。



■ 禁煙を始めてから・・

20分・・・・・血圧・脈拍・体温が正常になる。

8時間・・・・・血液中の一酸化炭素濃度、酸素濃度が正常になる。

24時間・・・・・心臓発作のリスクが減る。

1~2日・・・・・嗅覚・味覚が改善する。

2~3日・・・・・ニコチンが体内から検出されなくなる。

3日～・・・・・気管支が弛緩し、呼吸がしやすくなる。

1~9ヶ月・・・・・咳、疲労感、倦怠感、息切れが楽になる。感染症にかかりにくくなる。

ダルさがなくなり、元気が出てくる。明らかに変化を実感できる。

5年以内・・・・・肺がんになるリスクが2分の1になる。

10年以内・・・・・肺がんや他のがんになるリスクが非喫煙者と同等位になる。



保健室では禁煙するみなさんを応援します！



カウンセラーと語ろう！ column from 学生相談室

608

身体感覚を体験するとき、それは例えば自転車に乗れるようになったときですね。体がかむ感触、あるいは体が勝手に出来るようになる、といったところでしょうか。身体感覚による現象は、そのコツを言葉で説明するのは難しいですが、つかむとしばらくは忘れませんし、嬉しいものですよ。

ところで、心理的にも、これとまったく同じことが起こります。人と接することは同じことの繰り返しが多いですが、その繰り返しのなかでコツをつかんで、いつもよりちょっと、素直に怒りを表現できるようになったり、以前から嫌だと思っていた人の良いところが見えるようになったりします。

学生相談室ではそういった、言葉では説明できないようなコツをつかもうとする人を応援しています。