



保健室便り



No.159 2025年 12月
桃山学院大学 保健室

年末年始の健康管理

年末年始は、クリスマスや忘年会、新年会等友人や家族と集まって食事をする事が多く、食べ過ぎや飲み過ぎになりがちな季節です。一日ごろごろと過ごしてしまうと体重増加も気になります。

■ 自分の生活スタイルを大切にしましょう

日頃会うことが出来ない人と会って一緒に食事をしたり、会話を楽しむことは、ストレス緩和に効果的ですが、いつも通りの起床時間や寝る時間、朝食、昼食、夕食を摂る時間帯を出来るだけ守るようにしましょう。

■ 体内時計を崩さないようにしましょう

朝、光を浴びると目から脳に光の情報が送られます。この光の情報を受け取る脳の部分が体内時計の中核の部分です。「眩しい」と感じる事が体内時計をリセットさせて 24 時間のリズムを刻みます。夜になると自然と眠くなるようにホルモンが分泌されます。

- 夜遅くまで活動していても朝は一度起きて朝日を浴びましょう!
- 午後遅い時間に睡眠をとらないようにしましょう!
- 夜遅くにスマホを見るとブルーライトにより睡眠ホルモンメラトニンの分泌を抑制し、脳が覚醒するので寝つきが悪くなります。



■ 急性アルコール中毒にご注意!!

アルコールが提供される機会も増えますが、成人年齢は、18 歳に引き下げられましたが、飲酒・喫煙は、20 歳未満は禁止です。

20 歳を超えても若い年代では、脳細胞や臓器機能、精神に悪影響を受けやすく、肝機能障害やアルコール依存症にもなりやすいので飲酒に関して正しい知識と適切な飲み方を学ぶ事は大切です。

短時間で大量のアルコールを飲むと、血中アルコール濃度が急上昇して、脳や臓器に悪影響を及ぼします。嘔吐などの症状から意識障害、昏睡や呼吸停止となり死に至るケースもあります。

飲酒は、アルコールの代謝能力により飲めない人、弱い人がいます。強要しては、絶対にダメです!

アルコールハラスメントに該当する行為をした人、その場に居合わせ被害者を放置した人も、刑事・民事共に責任を問われることがあります。

アルコールには致死量があり、飲める・飲めないは、個人差があることを理解しましょう!



不安なことや、わからないことがあれば保健室までご相談ください。

保健室窓口時間:9:10~16:40 (月~金)

TEL0725-92-7614(直通)

メール:hoken@andrew.ac.jp