

【第 46 回】

季節の変わり目を迎え、朝、晩の寒さが気になるようになってきました。体調を崩す学生が増えています。どうするとうまく乗り切れるのか？ 今月の話題です。

季節の変わり目は、朝と昼、昼と夜の気温が大きく変わります。この「寒暖差」が要注意。寒暖差が大きいと、体は気温に合わせて体温を調整するため、負担が大きくなります。私たちの体は、暑い時に汗をかいて体を冷やし、寒い時には血管を縮めて熱を逃がさないようにしています。しかし、気温が急に変わると、これらの調整がうまくいかないため、「自律神経」のバランスを崩します。自律神経は、体温を調整したり、心拍数や呼吸をコントロールしたりする大切な役割があります。気温の変化が激しいと、自律神経はストレスを受けます。その結果、頭痛、疲れやすさ、集中力の低下などが起きます。

また、寒い日が続くと、血管が縮まるため、血圧が上がることがあります。これによって、心臓に負担がかかります。そうすると、胸が苦しくなったり、めまいを感じたりします。体を冷やしすぎるのは要注意です。その他、免疫力が落ちるため、風邪にかかりやすくなるなど、体調を崩しやすくなります。

では、寒暖差から体を守るためにはどうすれば良いのでしょうか？ 一番簡単にできることは、服装に気をつけることです。寒い時は、しっかりとした防寒をして、必要に応じて服を調整できるようにしましょう。例えば、脱ぎ着しやすい重ね着などですね。次に、規則正しい生活を心がけることも大切です。特に、十分な睡眠をとることは、体の回復力を高め、自律神経を安定させます。また、食事にも気を払い、野菜や果物を多めに食べて、ビタミンやミネラルを摂るように心がけましょう。さらに、運動も自律神経のバランスを整えるために効果的です。無理のない範囲でウォーキングなどの軽い運動を行い、体を動かす習慣をつけることは、寒暖差によるストレスを和らげます。最後に、毎日の天気予報をチェックして、気温の変化に注意しましょう。

来る冬に備えて、適切な対策を講じて、元気に季節の変わり目を乗り切りましょう。

(文責: 佐藤 浩樹)

【第45回】

「ぼーっとしている。」好ましい言葉ではありません。でも、脳を良い状態に保つためには極めて重要です。皆さん、ぼーっとする、1日に1回ありますか？なぜ、重要なのかを今月は説明します。

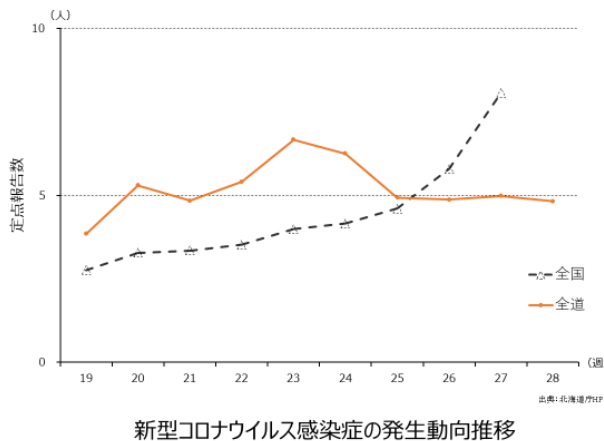
何もしていない時、ぼーっとしている時、脳内はデフォルトモードネットワークが活性化します。この時、脳内ではこれまでインプットされた情報を整理しています。その他、過去の出来事の回想、未来の計画、他人の意図や感情の理解といった高度な精神活動も行っています。決して、脳が停止しているわけではないのです。重要な作業を行っています。でも、皆さん、ぼーっとする時間を取れていますか？先日、昼に地下鉄に乗って、自分の座っている向かいの席を見ました。9人座っていました。全員、スマホを見ていました。これはほんの1例ですが、休憩、自宅でのくつろぎ時間、トイレ、歩きなどで常にスマホを見ている人はいませんか？これでは、ぼーっとする時間はほぼありません。常に、ソーシャルメディア、ニュース、メッセージアプリなどの絶え間ない情報の流れに身を任せている状態なので、外部の刺激に晒され続けています。これでは、デフォルトモードネットワークが正常に機能することはできません。これが続くと、将来どうなるか？まず、注意力の低下や集中力の欠如が現れるでしょう。さらに、やる気がなくなり、大学に来ることも億劫になるかもしれません。難しい話とはなりませんが、大学時代は、自己のアイデンティティを形成する重要な時期です。これは、一生ついて回る問題です。でも、ぼーっとする時間が無ければ、自己反省の時間も作ることはできません。未熟な人格になる危険性もあります。さらに、医学的には、スマホによる脳疲労をおこすことはすでに証明されています。認知症になる可能性も指摘されています。

スマホを常に見ている人は、使用を適度に制限し、意識的に脳の休息時間を作ることが必要です。「ぼーっとする」時間は重要なんです。デジタルデトックスを取り入れ、スマホから離れる時間を強制的に作ってください。1日に3時間以上、スマホを使っている人は特にです。ぜひ、「ぼーっとする」時間を作ってください。(文責:佐藤 浩樹)

【第44回】

普段の会話で新型コロナについて話題となることはほぼ無くなっています。流行っていないのでしょうか？大学ではいまだにポロポロと感染報告があります。夏休みを迎え、人の集まりも増えるでしょう。最近の感染状況も気にしながら楽しい夏休みを過ごしてください。

下のグラフは直近10週間の新型コロナ発生動向です。



結果から言うと、全国的に新型コロナの感染が再び拡大しています。北海道に目をむけると、ほぼ横並びの状態であり、いつ上昇してもおかしくない状態です。林官房長官も感染拡大に言及し、「今後、夏の間には一定の感染拡大が生じる可能性がある」と認識しております。」と発表しています。

楽しい夏休みを迎えますが、気を引き締める必要があるといえるでしょう。

原因となっているウイルスですが、新たな変異種「KP.3」と報告されています。現在の感染者の約7割がこのウイルスだそうです。このウイルス、アメリカでちょっと前に流行していたので、インバウンドによる影響も大きいと考えます。これまでのウイルス、オミクロン株の派生型ですが、症状に違いがあります。注目する症状は、「発熱」と「喉の痛み」です。うちの大学での感染者の症状も同じです。その他、だるさ、頭痛、筋肉痛も報告されています。熱中症と見分けがつかないこともあります。その他、このウイルスの特徴として、感染力が強い、ワクチンが効きにくい、重症化しやすい、などが報告されています。紹介した症状が起きた場合は、早めに医療機関を受診することをお勧めします。自分を守るのはもちろんですが、他人を守るためにも。

楽しい夏休みを送るためにもぜひ参考にしてください。(文責:佐藤 浩樹)

【第43回】

本年度の学生の健康診断結果が出ました。女性の痩せすぎが目立ちます。見た目はカッコよいですが、体の中は深刻な事態に。今回はやせ体型の悪い点に焦点を絞ってお話をします。

【痩せすぎは要注意：女性の健康への影響】

痩せすぎとは、健康的な体重範囲を下回る状態を指します。具体的には、BMI (Body Mass Index) が 18.5 未満をいいます。BMI = 体重 (kg) / {身長 (m)}² です。皆さん、計算してみてください。現代社会では、痩せすぎであるスリム体型が美の象徴とされ、特に、女性に対して痩せることへのプレッシャーが強まっています。しかし、痩せすぎは単なる美容問題にとどまらず、健康に深刻な影響を及ぼす可能性があります。具体的に説明します。

【婦人科疾患】

痩せすぎると、体脂肪の不足がエストロゲンの分泌に影響を与え、月経不順や無月経を引き起こすことがあります。エストロゲンは女性の生殖健康に欠かせないホルモンであり、そのバランスが崩れると不妊症のリスクも高まります。特に、BMI が極端に低い女性は、排卵が停止する可能性があり、妊娠することが困難になります。

痩せすぎは、骨密度の低下にもつながり、骨盤臓器脱 (POP) のリスクを増加させることがあります。POP は、骨盤内の臓器が正常な位置から下がる状態であり、日常生活に大きな影響を与えます。

【感染症】

痩せすぎは、免疫機能が低下しやすく、感染症に対する抵抗力が弱くなる傾向があります。特に、体脂肪が少ないことで体温維持が難しくなり、風邪やインフルエンザなどの一般的な感染症にかかりやすくなります。

痩せすぎは美容だけでなく、女性の全体的な健康に深刻な影響を及ぼします。理想の体型を追い求める際は、健康への影響を十分に考慮し、適切な栄養とライフスタイルを心がけることが重要です。(文責: 佐藤 浩樹)

【第42回】

寝る前、ふとんやベッドにもぐりこんでまでスマホをいじってはいませんか。スマホを見ている時間は1日何時間でしょう。生活に欠かせない“スマホ”。でも、使い過ぎはあなたの脳を壊します。前回同様、スマホの使い過ぎが頭を悪くするお話をします。

【スマホの使い過ぎは頭を悪くする②】

前回、「スマホ脳」について説明しました。スマホからひっきりなしに入ってくる情報により、脳の処理能力が追いつかなくなってしまう状態のことです。この状態の深刻さを理解してもらうために、「イソギンチャク」を例に挙げます。

イソギンチャクには脳がありません。でも、触手に小魚などのエサが触れると、瞬時に反応して捕まえます。脳が無いのにどうしてこんなことができるのでしょうか？それは、「触手に何か触った」というインプット情報が体に伝わり、「触手を閉じろ」というアウトプットの指令が出るからです。これらは、反射的な行動に過ぎず、エサでもゴミでも構わず、触手を閉じてしまいます。非常に非効率的ですね。この状態が「スマホ脳」です。情報のインプットが多すぎるため、脳の「考える」、「判断する」などの機能が十分に働かなくなります。本来ならば、情報の一つ一つを「関所」である脳が一時的に留め置き、必要かどうかを判断するはずですが、あまりにも多くの情報が入ってくるために、脳はその判断を放棄してしまい、ノーチェックで情報を通過させてしまいます。必要な情報も不必要な情報も、とにかく目についたものを手当たり次第にインプットしてしまうのです。

このような状態が続くと、脳の情報処理システムは收拾がつかなくなり、徐々に脳の機能が低下していきます。本当に必要な情報も脳に留めることができなくなります。最終的には、脳機能が破綻し、オーバーヒートを起こします。こうなると、物忘れ、記憶力低下、思考力・集中力の低下などが起こるのは当然です。講義や試験に集中できないのも当たり前です。

スマホの使い過ぎは本当に危険です。適度な使用に心がけてください。

あなたは大丈夫ですよ？（文責：佐藤 浩樹）

【第 41 回】

スマホを 1 日何時間使っていますか。手放すと不安になる人は“依存症”です。対象が違うだけで、今話題となっている、ギャンブル依存症と同じです。今月はスマホの使いすぎが頭を悪くするお話をします。

【スマホの使い過ぎは頭を悪くする①】

スマホの使い過ぎは IT 生活習慣病と私は考えています。生活習慣病というと、メタボをはじめとする高血圧、糖尿病、脂質異常症などが該当します。原因を考えてみましょう。いずれも、食事のインプットばかりが多くて、運動のアウトプットが少ないために、体内のカロリーがどんどん過剰となってしまう起こります。

脳も同じです。スマホなどの IT 機器を使いすぎると「情報を過剰に入れ続ける生活習慣」となります。つまり、情報のインプットが処理しきれないほど多いにも関わらず、その情報を活かすアウトプットをしていないために、脳が「情報メタボ」のような状況になっているのです。

このような生活を繰り返すとどうなるでしょうか？脳も限界を迎えます。コンピューターのフリーズ状態になるのと同じです。症状でいうと、もの忘れ、記憶力低下、思考力・集中力低下などの困った症状が出るようになります。この状態を私は「スマホ脳」と名付けています。最終的には、脳の機能が低下して取り返しのつかないことになります。講義や試験に身が入らないのも当たり前です。

これを体の仕組みで説明します。「スマホ脳」は、いわば、ひっきりなしに入ってくる情報に、脳の処理がついていかなかった状態です。入ってくる情報があまりにも多いため、何を、どう処理していいのかわからなかった状態です。そうすると、頭が疲れてしまい、前頭前野を中心とした脳の「考える機能」がフリーズ状態になります。とても仕事や勉強をする状態ではありません。社会人でこれをやってしまえば、仕事上のミスが目立ち、仕事をやめなければならないことにもなります。みんなに迷惑をかけているわけですから。

スマホの使い過ぎは本当に危険です。夜、ふとんやベッドにもぐりこんでまでスマホをいじってはいませんか。あなたは大丈夫ですよ？（文責：佐藤 浩樹）

【第 40 回】

新年度が始まります。新型コロナウイルス感染症も落ち着き、自由に行動ができるようになってきました。でも、睡眠を削ってまで行動を広げてはいけません。今回は睡眠の大切さについて説明します。

【睡眠を甘くみることなかれ！】

大学生活は自由さゆえにやることが多く、忙しい生活に陥りがちです。でも、睡眠は健康と学業成績に直接影響を与えるため、睡眠の大切さを再認識しましょう。睡眠は時間と質の 2 つの観点から考える必要があります。

まず、睡眠時間。一般的に、成人は 7～9 時間の睡眠時間が推奨されます。大学生は学業、社会活動、アルバイトなどで忙しく、睡眠時間が不足になりがちです。その中でも、十分な睡眠時間は確保しましょう。身体的、精神的な健康を維持するために不可欠です。十分な睡眠時間が確保されると、記憶力や学習能力が向上し、ストレス耐性も高まります。逆に、睡眠不足は集中力の低下や注意力の散漫さ、イライラなどの問題を引き起こす可能性があります。

次に、睡眠の質について考えてみましょう。睡眠の質は、睡眠の深さや連続性を言います。質の良い睡眠を得るためには、まずは睡眠環境を整える必要があります。静かで暗い環境、快適な寝具、適切な温度などが質の良い睡眠をサポートしてくれます。また、健康的な睡眠習慣を身につけることも重要です。規則正しい睡眠スケジュールを保ち、就寝前にリラックスする習慣を持つことが質の高い睡眠を促進します。寝る前の PC やスマホの操作は厳禁です。

大学生は多忙な生活を送っても体力があるため睡眠不足を感じることは少なく、睡眠時間や質に注意を払うことが難しいかもしれません。でも、十分な睡眠時間を確保し、質の高い睡眠を得ることは大学生活を楽しく快適に送るための重要な要素の 1 つです。皆さん、睡眠はあなたの健康と成功に不可欠です。あなたの将来の健康と幸福に繋がるものとして一度考えてみましょう。(文責:佐藤 浩樹)