

# さくらウエルネス

第3号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成26年11月10日

あかしや祭が終わり、季節は冬の様相となって来ましたね。朝晩冷え込み、日中も日差しがないと肌寒いです。風邪を引いてしまった人はいませんか!? そろそろ暖かいコートの用意をしましょう。

## \*インフルエンザの予防\*

まもなく、インフルエンザの流行期に入ります。ふだんから、外出後のうがい、手洗い、短大出入り口での手指のアルコール消毒を心がけ、睡眠や栄養をしっかりとって下さい。かかりつけ医に相談して、体調がいい時に予防接種も受けましょう。そして、風邪を引いたかなと思った人は、マスクの着用を！咳エチケットも忘れずに！



さて、今回は、

## カラーコンタクトレンズ (通称：カラコン)の危険性

について、お知らせします。

最近、芸能人の瞳が青かったり、花型だったりすることがあって、ちょっとびっくりしてしまいましたが、この頃では、学生さんの中にも、黒目がぱっちり一回り大きい人を見かけるようになりました。これから使いたいと思っている人もいるのではないのでしょうか!?

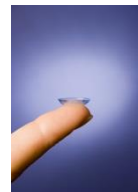
聞いてみると、カラコンを自分で通販などで購入して、自己流で装着している人が多いようですが…それは、とても危険な行為です。

なぜかという、通販で安く買えるものは、着色部分が露出していたり、色落ちしたり、酸素の透過性が悪かったり、縁がザラザラで目を傷つけるような粗悪品の割合がとても多いからです。

そんな粗悪品を自己流で目に入れたら、かぶれたり、傷ついたり、酸欠をおこしたり、傷口で細菌やカビが繁殖して病気になったり、悪ければ失明してしまう危険性も考えられます。

## ◎コンタクトレンズは、高度管理医療機器になります。

- まずは眼科で、自分の眼がコンタクトレンズに適應するかどうか診察してもらう
- 自分の眼のカーブや性状に合わせたものを処方してもらう
- 装着の方法や手入れの仕方の指導を受ける
- 正規のコンタクトレンズのショップで買う
- その後も定期的な検診を受ける



面倒くさいと思いますか?目はとてもデリケートな器官です。見た目で黒目が2ミリ大きいより、よごれていない爽やかな白目を持っていた方が、素敵ではありませんか!?(\*^。^\*)

## わたしの健康法

今回は食物栄養専攻の津田先生からお寄せいただきました！  
「3色食品群」。。。赤はなんだったかな～！？



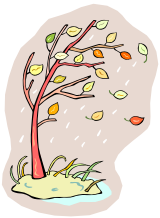
## 「1日3食、毎回3色」

生活科学科 准教授 津田和加子

朝からしっかり食事をします。寒い季節におすすめは、残りごはん活用の「長ネギと生姜のおじや」です。長ネギ1本を好きな切り方（包丁とは限らず、調理バサミを使うこともあり）にして、鍋に入れます。ポイントは、ネギの緑の部分も使ってしまうことです。残りご飯と、おろし生姜（適量）を入れます。残りの味噌汁があれば、なければお水を入れます。分量は、盛り付ける器（丼など）に入れて出来上がり量と同じにします。木ベラか菜箸で、ご飯をくずしフタをします。鍋を火にかけ、沸騰したら火を弱め、沸騰が続く状態にして3分ほど置きます。水の場合は、最後に味噌を入れます。出しを入れなくても、長ネギの甘さで美味しいです。これに卵や豆腐を入れると栄養バランスが取れます。器に盛り付けたら、お鍋を洗います。その間に、ご飯が柔らかくなるし、火傷しない温度になっています。食べると、体がポカポカです。

皆さんが小学校などで習ってきた3色食品群を覚えていますか？炭水化物や油脂を「黄」、たんぱく質を「赤」、ビタミン・ミネラルを「緑」、それらを多く含む食品を分類します。いつも1食に「3色」が入っているか、チェックするのです。先ほどの、おじやには「3色」が入っていますね。昼食、夕食も「3色」あるかチェックして食べています。「1日3食、毎回3色」が、私の健康法です。

「おじや」って、なんだか懐かしくて、体がぽかぽかする言葉ですよ～おなか空きました～♪



おいしいお話のあとは・・・<<秋冬の健康について>>

夏の暑さにさらされていた体…朝晩冷え込んで1日の気温差が大きくなり、最高気温も上がらないことになかなか順応できないと、疲労感が取れない、胃腸がすっきりしない、よく眠れない、ぼーっとするなどの不調感到悩まされることがあります。

そんなときは…

**食**→温かく消化がよいものを、よく噛んで適量摂ることで、胃腸の負担を減らしましょう。

**衣**→気温に合わせて、重ね着で着脱しやすいものを選びましょう。暖かい肌着や温カイロなどを利用して、体を冷やさない工夫をしましょう。

**眠**→暖かく軽い寝具を用意しましょう。足が冷えるならば、湯たんぽなども利用しましょう。

夜は早めに休み、朝は早起きをして、日を浴びて、しっかり目を覚ますリズムをつけましょう。

**運動**→血行が良くなるので、生活の中に、無理なくできる軽い運動を取り入れましょう。

**風呂**→ゆっくりお湯につかって、体を温め、血液の循環をよくしましょう。

\*おまけ\*

ブルーライトの話～スマホやPCなどからは、紫外線に近い波長のブルーライトが出ています。これは、目が疲れるだけではなく、脳に刺激を与えて頭痛や不眠を引き起こしたりしやすい光です。寝る前の2、3時間は、できるだけ使わずに目を休めるようにしましょう。