

# 冬休み号 健康相談室だより



保健室より



2023年 芝浦工業大学  
学生・教職員健康相談室



もうすぐ冬休みですね。長いお休みは生活リズムが崩れやすいです。

冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、感染症予防をしっかりと行いましょう！

## 冬の感染症予防について ～インフルエンザ～



### ①流行前のワクチン接種



ワクチン接種で抗体ができ始めるのは2週間後で、1ヶ月前後にピークに達し、その後3～6ヶ月効果が持続します。感染後に発症させる可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効です。ぜひ早めにワクチン接種を受けてください。

### ②外出後の手洗い・手指消毒



石鹸・流水による手洗いは手指や体についたウイルスを物理的に除去に有効です。**30秒間**を目安に手洗いを！アルコール消毒も効果が高いので、手洗いができない時にはアルコール消毒を行ってください。

### ③十分な睡眠とバランスの取れた食事

睡眠が不十分だと免疫細胞の働きが低下するので、慢性的に感染症のリスクが高くなります。実際に睡眠が乱れていると、予防接種の効果が弱まるというデータもあります。



栄養バランスのとれた食生活を送るために、ある特定の食品を食べていたらよいという訳ではありません。主食・主菜・副菜をそろえることと、色々な種類の食品を食べることが大切です。

### ④マスクの着用

マスクの着用は基本的な感染防止対策です。自分が感染しないだけでなく、他の人も感染させない為にも**思いやり**のマスク着用をお願いします♥



### ⑤人混みや繁華街への外出を控える

クリスマスやコミケ、忘年会、お正月、成人式などのイベントが目白押しになると思います。控えるのは難しいと思うので、体調不良時には無理をしないで欠席や延期にしましょう。

また、大事な用事が控えている場合には手洗い・マスクを装着して体調を万全に整えましょう！



## ★もしもしかめよのメロディ～で手洗い★

流水で汚れを落とし、石鹸をつけるまで10秒  
①～⑥まで手拍子のテンポで歌って、合計30秒

バイバイ  
ウイルス

1



♪ もしもし～

2



♪ かめよ～

3



♪ せかいのうちで～

4



♪ あゆみののろい～  
ものはやい～

5



♪ どうして～  
ぞんざに～

6



♪ のろいのか～





# 急増！カフェイン中毒



試験前、眠気を覚めたい時、疲れている時、、、

みなさんはコーヒーやエナジードリンクを飲みますか？

一例・・・

28歳女性。長時間の仕事を乗り切るため、立て続けにエナジードリンクを3本と栄養ドリンクを1本飲みました。その直後、悪寒が走り、手がしびれ、立っているのもつらくなりました。病院に駆け込んだところカフェインの中毒症状と診断されました。

## カフェインの摂取が原因で救急搬送される若者が急増しております！

日本中毒学会の調べでは、年間で101人が病院に運ばれ、症状は吐き気や意識の低下、中には心肺停止状態で運ばれた人も。そのうち3人が亡くなっています。

搬送された人の平均年齢は25歳といわれています。

## カフェインは1日にどれくらいまでとっていい？

個人差が大きいため日本では基準が決まっていますが、カナダ保健省によると

健康な成人は**最大400 mg/日まで**となっております。

(1回の摂取で**上限200 mgまで**ともいわれております)

### ★カフェイン含有量目安★

- ・コーヒー：約180mg/300ml
- ・緑茶：60mg/300ml
- ・紅茶：約90mg/300ml
- ・コココーラ：約25 mg/250ml
- ・ミルクチョコレート：14 mg/板チョコ1枚分
- ・エナジードリンク① (●ッド●ル)：80 mg/250ml (1缶)
- ・エナジードリンク② (●ンスター)：142mg/355ml (1缶)



カフェインは色々な飲み物に入っています！



### ☆カフェインの効果・効能は？☆

眠気減退・疲労回復作用・鎮痛作用・気分高揚・スタミナの持続力アップ・筋肉の収縮力強化・脂肪代謝促進・利尿作用

しかし！

摂りすぎると、不眠、興奮、動悸、不安、下痢、吐き気、嘔吐、手が震える等の危険があります！

## ～カフェインとの付き合い方～

カフェインがもたらしてくれる元気（眠気減退）は、元気の前借りです。

そこで一時的に元気が出た後に2倍3倍の疲れを経験します。その疲れた分をさらに元気にするためにまた飲む...という泥沼状態になってしまうと、依存・中毒の危険につながります！

カフェインとの上手な付き合い方のポイントは、「飲む時間」です。

勉強の合間に眠気が来てカフェインを含んだ飲みものを飲む人もいないのでしょうか。

カフェインは摂取後30分～2時間で血中濃度がピークに達し、健康な人では効果が半減するのに2～8時間かかると言われています。

眠くなってからではなく、眠くなる前に飲むことが大切です。

課題や勉強をする30分くらい前に飲み、勉強に集中した後、

カフェインの効果が切れた時にずっと眠ることが効果的なカフェインの摂り方と考えられます。

カフェインでの覚醒はあくまで一時的なものにすぎません。疲れをとるにはやはり睡眠が一番です。



あなたが変わればエイズのイメージが変わる。  
**UPDATE HIV!**

## 12月1日は世界エイズデーです！

世界エイズデーとは「世界レベルでのエイズのまん延防止＋患者・感染者に対する差別・偏見の解消」を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。

日本のHIV感染者・エイズ患者数の累計は34,918件（令和5年6月25日現在）

HIV感染者は20～30歳代が感染の中心で、東京都では一日に1名ずつ増えている状態です。

**現在HIVを防ぐワクチンは開発されていません！  
また罹患しても完全な根治はできません！**

しかし医療の進歩により、日常生活を普通に送れるよう、薬でコントロールが可能になりました。

**じゃあ、HIVに感染しAIDSを発症しても問題ないじゃん？と思うかもしれませんが。**

例えば、コントロール不良になっている状態でコロナに感染すると、自身の免疫で攻撃ができずずっとコロナに感染した状態が続きます。実際に半年以上コロナ感染の状態入院をしている方もいました。

HIVの感染経路は**3**つ！

①性的感染 ②血液感染 ③母子感染

国内での新規感染経路は、そのうち性的接触によるものが80%以上です。

感染経路は限られているので予防が可能です。これを機にHIVについて正しい知識をUPDATE、自分自身と大切な人を守るために、今すぐ行動しましょう！

※HIV検査は、HIVに対する抗体などの有無を調べる検査で保健所（保健センター）などで行っています。  
相談や検査は、**匿名・無料**です。

「東京都南新宿検査・相談室」



「さいたま市HIV即日検査・相談」

