

学生 EMS ニュース 11・12月合併号

皆さんお久しぶりです！お元気にしていました？学生 EMS 委員です。

日本海側に相応しい寒さがやってきましたね。教室の中でも咳こんだり、マスクをつけている人たちがちらほらと見えてきた頃ではないでしょうか？さて、そんな季節にぴったりの話題も織り交ぜて元気よくニュースを発信していこうと思います！

まずご紹介いたしますのがこの写真です！



はい、鍋ですね。寒い季節に食べる鍋物は格別ですよ♪

ですが、今回ご紹介したいのは鍋についてではなく、私たちの活動状況についてです。(ちなみに、これは松江キャンパスさんとの交流会後の懇親会の写真です。)

私たち学生 EMS 委員は日々の活動また構想について意見交換し合うため、11月2日にはるる松松江キャンパスへと足を運び、**松江・出雲キャンパス学生 EMS 委員会交流会**を開催いたしました。長いので以下は交流会とします。今回の交流会は昨年に行われていたものでして、昨年達成できなかったこと、反省したことが今年度きちんと行えたかどうか、また新たに工夫した活動について、そして来年度の活動に向けての意見を交換し合うものでした。以下がその風景です。





このように、お互いに活動報告を行い、それについて気になった点などを質問し合いました。出雲キャンパスに比べ松江キャンパスの学生は、大学の環境づくりに対して意識が高く、またグリーンカーテンや市民向けのイベントなども行っており、非常に参考になるものばかりでした。残念ながら人数の問題や、カリキュラムの関係から私たちが松江キャンパスの学生のような活動を行うことはできないように思えましたが、少人数ながらも私たちは私たちにの形で大学の環境をよりよくすべく頑張っていきたいと思っておりますので、ぜひとも皆様の応援とご協力をよろしくお願いいたします。



風邪の予防と対処について

引き続きまして、風邪の予防と対処についてお話していきたいと思います。

だんだんと肌寒くなってきましたね。皆さん風邪の対策はばっちりですか？YESの方もNOの方も返事があいまいな方もざっとで良いので目を通していただくと幸いです。

◎風邪の予防

まず風邪を予防する上で重要なことは大きく分けると以下の3つあります。

- ・風邪の原因となるウイルスとの接触を極力避ける。
- ・手洗い、うがいを心がける
- ・風邪に負けない体を作る。

順を追って説明しましょう。まず風邪をひくには風邪のウイルスとの接触が必要不可欠ですよね？そして、皆さんご存知のように日常生活を営む上でまったく接触をしないというのは不可能に近いのです。ですが、努力次第ではこれを減らせることはできます。たとえば、できる限り人ごみを避ける、外出時はマスクを心がける、などです。

次に、これまた皆さんよくご存知の手洗い、うがいです。これを軽く見ている方も多いかと思いますが、実は風邪予防の中でも最も重要なのではないかと個人的に考えております。というのも、ウイルスの侵入方法を考える上で一番可能性が高いのが鼻・口を経た気道ですよ？そして、手洗いを怠ると日々の食事からウイルスの侵入を許すことにもなるし、何気なく触れた口や鼻などからウイルスの侵入を許すことになってしまうのです。なので、帰宅後、食事前、調理前、咳・くしゃみの後、トイレ後の手洗いを丁寧に行うことが重要です。また、うがいには、口の中やのどからウイルスやちり、ホコリを洗い流す効果があり、喉に侵入したウイルスを排出することができます。さらに、うがい薬を用いた場合には殺菌効果が期待できます。

3つ目に、風邪に負けない体を作る方法をご紹介します。風邪に負けない体づくりにおいて大事なことは栄養と休養です。

「栄養」の面では、良質のたんぱく質をきちんと採って、基本的な体力をつけておく事が大切です。また、鼻やのどの粘膜を強くするには、レバー（きも）、うなぎ、あなご、卵黄や、ほうれん草などの緑黄色野菜に含まれるビタミンAを多く採るのが効果的です。



ストレスに対する抵抗力を高めるには、キウイ、みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれん草などのビタミンCを採るとよいでしょう。ストレスは免疫力を低下させてしまいますから、冬の寒い時期は特に、ストレスをためないよう心のコントロールしていきましょう。



続いて休養についてです。体が疲れて体力が落ちていると、ウイルスが細胞内に入り込み易くなり、結果的に様々な風邪の症状を引き起こしてしまいます。ウイルスに付け入れられないためにも、風邪の時期には意識的に休息をとるよう心がけましょう。簡単なようでも一番疎かにしがちなのがこの「休養」だと思いますので、風邪をひきやすい方は特に気を付けるよう心がけて下さい。

また、風邪は引き始めの時の休養が大切ですので、「あれ、なんだか体調がおかしいな」と感じたらすぐに体を休めるよう心がけて下さいね。

最後に軽く風邪にかかってしまった場合の対処方法についてご紹介したいと思います。

・湿度を上げてタンや鼻水を出しやすく

暖房で温められた室内は空気が乾燥しがちになります。湿度が低いと呼吸器の粘膜も乾き、タンや鼻水などの分泌物が粘っこくなって出にくくなります。加湿器をつけたり、室内に洗濯物を干すなどして湿気を保ちましょう。体にやさしい湿度は60～70%です。

冬の風邪のウイルスのほとんどは乾燥好きですから、湿度が高いと感染力を失ってしまいます。家族の誰かが風邪を引いたら、適度な湿気を保って感染を防ぎましょう。

・熱が出た時は・・・

高熱が出たら、厚着をして、汗をかいて熱を下げようとする人がいますが、体力がなければ、これは逆効果。発汗で体力が消耗して脱水状態になってしまうからです。では、熱を下げたいときはどうすれば良いのでしょうか？

そんな時は、汗をかいて下げるのではなく、首のつけね、脇の下、足のつけねなど、大きな血管が通っている所を局所的に冷やすようにしましょう。そうすることで、体に無駄な負担をかけることなく熱を下げるすることができます。

また、おでこや頭の後ろを冷やすのが一般的ですが、これは気分を良くすることはあっても、熱を下げる効果はあまり期待できませんので、覚えておかれると良いでしょう。

局所ではなく全身を温める

「風邪の時は体を冷やさないで」とよく言われます。これは体が温まると、気道の粘膜の分泌が良くなり、タンや鼻水が出やすくなるためです。足やお腹などを温めるのが良いとも言われますが、これはダメ。局所を温めると、そこから熱が全身に伝わってしまっ、却って熱を上げてしまうことになります。温めるなら全身を温めましょう。室温は高すぎても体の熱を上げてしまうので、18～20度に保ちましょう。また、外出時は薄着をしないで、汗をかかない程度に体を保温するように心がけましょう。



これからのシーズン、クリスマスや大晦日、お正月、(そして試験・・・)などイベント盛りだくさんですね。そんな時に風邪で寝込んでるなんて誰もが嫌ですね。ですので、まだ元気なうちから風邪の予防を心がけ、この冬を充実したものとしましょう。それでは、お体にはお気を付けて、よいお年を