

News Letter

2017年3月
vol.21

- 目次 ● 新生者が知っておくと良い健康豆知識
● 神経科便り
● ヘルシー弁当便り
● 健康管理部門からのお知らせ ~学生の皆さんへ~
● 保健診療所について

撮影:佐藤 浩



新生者が知っておくと良い健康豆知識

うがいで風邪予防: 本学の研究で有効性を証明

風邪の予防にうがいと言われていますが、風邪予防のためのうがいは世界ではほとんど行われておらず、日本独自の衛生習慣です。健康科学センターが日本全国で行ったランダム割付の研究によって、水うがいは風邪を4割減らすことが世界で初めて実証されました¹⁾。有効性が証明されている手洗い²⁾とともに、1日数回、丁寧にガラガラうがいをしましょう。

- 1) Satomura K, et al. Am J Prev Med 2005
2) Jefferson T, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2011



ワクチンを賢くうつ: 水痘、インフルエンザ

2007年、関東で大学生の間に麻疹（はしか）が流行しました。麻疹や風疹は1度だけの予防接種では免疫がつかない人が多いので、近年は2度接種することになり、大規模な流行は起こらなくなりました。

一方、水痘（水ぼうそう）については2014年から予防接種が義務化されました。それまで大半の人が自然感染で免疫を獲得していたのですが、予防接種が普及する過程で自然感染の機会が減り、予防接種を受けなかったために免疫を持たないまま大学生になる、というケースが増えてきます。このため、水痘の予防接種が十分に行き渡るまでは流動性の高い大学生あるいは若手社会人の間で小～中規模の流行が起きる可能性があります。熱が出た後に紅斑（皮膚の表面が赤くなる発疹）や水疱（水ぶくれのような発疹）がみられたときは、必ず保健診療所もしくは近医を受診してください。



インフルエンザの予防接種も感染や重症化をある程度抑えます。ただし、効果は3ヶ月ほどしか続かないので、毎年予防接種を受ける必要があります。

補食に野菜ピクルス

やれ脂質制限だ、やれ糖質制限だ、とダイエットの世界もかまびすしいのですが、どちらもリバウンドがかなりあります。空腹を満たしたいと思うのが動物としての人間の本性。何かをお腹に入れるのであれば、それは野菜でしょう。リバウンドが少ないこともわかっています。

「お手軽！野菜ピクルス」を紹介します（写真）。大根やニンジン、キュウリやセロリなどあり合わせの野菜を適当な大きさにカットします。それらをボウルに入れ、酢とみりんを主体とした調味液に浸し、塩や砂糖を少々、そしてアクセントとしてローリエとたかのつめを加えます。タッパかジップロックに入れて冷蔵庫で冷やすこと数時間から1~2日。できあがりです。食事時の小鉢にも、ちょっと小腹がすいたときの間食にもお勧め！

健康科学センター長（総括産業医） 川村 孝

キュウリ	… 1.5本
セロリ	… 2本
ニンジン	… 1本
大根	… 20cm
酢	… 1カップ
みりん	… 1+1/4カップ
砂糖	… 1/2カップ
塩	… 大さじ 1+1/3杯
たかのつめ	… 2本
ローリエ	… 1枚

