



保健センターだより

「知って得する入浴法」

看護婦 田村 恵美

もうすぐ冬至です。日本ではこの日は「柚子湯」、五月の節句では「菖蒲湯」というように、入浴で健康を祈願する習慣があります。

いつもは、何気なく入っているお風呂。「私は、シャワーだけ!」という人もいるかもしれませんが、それはせめて暑い季節だけに・・・何故なら、浴槽にゆったり浸る日本

視力検査について

本学では、学校保健法に基づき4月初旬の学生定期健康診断に視力検査を実施します。検査は、定期健康診断日程以外一切実施しません。

メガネやコンタクトレンズを使用している学生は、着装し検査を受けますが、当日忘れたり矯正不足の学生が見受けられます。

特に、就職活動、奨学金等で健康診断証明書を必要とする学生は、視力の訂正には応じられませんので、最近ものが見えにくい等気になる症状がある学生は、学生定期健康診断までに眼科で予め検査を受けてください。

③ 微温浴の効果

36～38℃の微温浴は、筋肉を弛緩させ体の緊張を和らげてくれるので、精神的にも安らぎます。夜の微温浴は、あなたを心地よい眠りに誘ってくれることでしょう。

また、心臓・血管系の病気の方には血圧の変動が少ない、この温度がお薦めです。

「水圧による効果」

みなさんご存知のとおり、水には圧力というものがありません。浴槽の中では、この水圧によって腹部や横隔膜が押し上げられ、それにもなつて肺の容量が少なくなり、呼吸数が増加します。

また、静脈の血管にも圧力が加わるので、血流量が増加して血行がよくなります。

これらは、全身とくに足の疲れや、むくみを取るのに効果的です。

「浮力による効果」

浴槽の中に入ると、体の体積と同量の浮力を受けます。これによって体重はなんと空気中の1/9にまで軽くなります。その結果、体を楽に

古来の風習は、心身の両面において、いろいろな効果があるからなのです。毎日のことだからこそ、みなさんに知って欲しい「入浴法とその効果」を試してみる価値はきつと思えます。

では、入浴の三大効果と言われるものについて挙げてみましょう。

「温熱効果」

入浴温度には個人差があり、36～43℃位で一番気持ちよく感じる温度が各人の適温といえます。

① 高温浴の効果

42～43℃の高温浴は血行をよくし

て新陳代謝を高め、全身の筋肉の疲れを取り除いてくれます。

また、交感神経を刺激し心身の緊張を高めるので目覚まし代わりに「朝シャン」にはもってこいです。ただし、長湯は禁物です。

② 温浴効果

39～42℃の一般的な入浴の温度は血液の循環を良くして、心身の疲れをとるのに最適な温度といえます。この温度の浴槽にゆつくりと入ることで、リラクセスした気分を味わえるでしょう。これに、入浴剤やオイルを入れれば、さらにアロマ効果もアップ!

動かすことができ、だるさも感じにくくなるので、リラクゼーション効果はバツグンです。

このことから、関節痛があるときや、ダイエットにアクアビクスがよいとされているのもうなずけます。

入浴は、体を清潔にするためだけのものでありません。温度や入り方だけで、より健康的な生活へと導いてくれるのです。

さあ、今日からあなたも健康入浴はじめてみませんか。

「アレルギーについて」

看護師 平部美喜子

読者の皆さんの中にも花粉症で苦しんでいる人は多いと思います。私も花粉症歴二十二年で、「もうそろそろなんとかしてほしい」と願っています。

さて、花粉症が代表的なアレルギー性疾患であることはご存知のことと思いますが、そもそもアレルギーとはどのようなものなのでしょう。

うか。

アレルギーが発症するには、ヒトが病因的抗原に暴露される必要があります。病因的抗原にはいろいろありますが、花粉やハウスダストのような吸入性抗原は気道を通じて呼吸とともに体内に侵入しますし、卵・牛乳・大豆のような食事性抗原は消化管を通じて侵入します。

また、薬物抗原のように経口や注射によって体内に入ってくることもありますし、金属のような接触性抗原では皮膚を介して侵入してきます。それらの抗原に暴露されると、ヒトは抗体を産生します。抗体が産生されたところへ再び抗原が侵入すると、いわゆる抗原抗体反応が起こり、その結果、細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が遊離されます。

化学伝達物質は平滑筋を攣縮させたり、毛細血管の透過性を亢進させたり、粘膜腺の機能を亢進させたり、血管を拡張させたりして、組織を障害しアレルギー症状を発現させるわけです。

アレルギーはI～IV型の4つのタイプに分類されていますが、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、花粉症な

どの代表的アレルギー疾患はI型アレルギーに属します。

I型アレルギー反応にはIgE抗体が大きく関与していますが、これには遺伝的素因があり、正常人ではIgE抗体を産生しないような程度のごく少量の抗原の暴露でもIgE抗体を産生してしまうものです。この素因のことをアトピーと呼びますが、これは全人口の約30%に存在しているといわれています。

アトピー素因は単一の遺伝子によるものではなく、いくつかの遺伝子に支配されて遺伝するものだと考えられています。また、このアトピー素因を持っている人が全てアレルギー疾患を発症するわけではなく、環境因子が発症に大きな影響を与えているのです。

治療に関してですが、アレルギー疾患を根本的に治療することは難しく、ほとんどが抗ヒスタミン剤やステロイド剤の投与による対症療法に頼っています。しかし、コントロールがうまく行かないケースも多く、より有効な治療法の開発が強く望まれています。



2001年度定期健康診断について

1. 定期健康診断について

定期健康診断は、学校保健法に基づき年一度キャンパス別に次頁の日程で実施します。

在学生全員が、該当する健康診断日時に以下の事項を注意のうえ、必ず受診してください。

- (1) 定期健康診断は、この期間以外一切行いません。
- (2) 定期健康診断を受けないと、
 - ①授業等で必要な臨時健康診断は、受診できません。
 - ②就職・奨学金・留学・スポーツ大会・アルバイト等に必要な「健康診断証明書」の発行はできません。外部医療機関での健康診断は、高額負担になります。
- (3) 結果については、「二次検査が必要な方」のみ通知します。

2. 受診上の注意事項

- (1) 「ボールペン・鉛筆」を持参してください。
- (2) 貴重品は、持参しないでください。衣類等は、袋を持参し自己の責任で管理してください。
- (3) メガネ・コンタクトレンズを使用している方は必ず装着し、検査を受けてください。
視力は、0.7以上に矯正しておいてください。
- (4) ネックレスや金具のついた下着は、レントゲン診断の障害になるので着用しないでください。無地のTシャツの着用を勧めます。

3. 就職用健康診断証明書の申込について

就職活動等で健康診断証明書を必要とする4年生以上の方は、当日の健康診断終了後に申込みを受け付けます。受付場所は、会場出口に掲示します。

なお、切手120円分（会場でも販売）郵送料および証明書1通につき100円の本学手数料証紙（10通分は、1000円証紙）を用意してください。

4. 健康診断証明書の発行について

定期健康診断受診者を対象に発行します。発行は、準備の都合上5月初旬になります。

保健センター 多摩キャンパス 0426-74-2760
後楽園キャンパス 03-3817-1722
以上

2001年度学生定期健康診断日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策学部)

集合場所		多摩校舎 8号館 8302号室			
受付時間 月日	一部(昼)・フレックスコース 女子		一部(昼)・フレックスコース 男子		二部(夜) 男子・女子 大学院 男子・女子
	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	13:50~14:10	14:40~15:00
4月2日(月)	法(全) 4年以上 経済(全) 3年	商(全) 3年 商(全) 2年	法(政治) 4年以上 法(全) 3年	法(法律・国企) 4年以上	法(全) 4年以上 経済(全) 3年 商(全) 3年
4月3日(火)	経済(全) 4年以上 法(全) 3年 総・政(全) 2年	文(全) 3年	経済(全) 4年以上	法(全) 3年	経済(全) 4年以上 法(全) 3年 文(全) 3年
4月4日(水)	商(全) 4年以上 総・政(全) 4年以上 経済(全) 2年	文(全) 2年	商(経営・会計・貿易) 4年以上	経済(全) 2年	商(全) 4年以上 文(全) 4年以上 文(全) 2年
4月5日(木)	文(全) 4年以上 総・政(全) 3年	法(全) 2年	法(全) 2年	文(全) 4年以上	大学院(男子・全)
4月6日(金)	法(全) 1年 総・政(全) 1年	経済(全) 1年	法(法律) 1年	法(国・政治) 1年 商(貿易・金融) 1年	大学院(女子・全)
4月9日(月)	商(全) 1年 文(史・社・教) 1年 科目等履修生・その他	文(文) 1年 学士入学生・編入学生 選科生・研究生・その他	経済(国・経) 1年 総・政(全) 1年 科目等履修生・選科生・研究生・その他	経済(経済・産経) 1年 学士入学生・編入学生	文(全) 1年

2. 後楽園キャンパス (理工学部・市ヶ谷キャンパス大学院)

集合場所		理工学部校舎 6号館 6401号室		
受付時間 月日	一部(昼)・大学院 男子		一部(昼)・大学院 女子	二部(夜)大学院 男子・女子
	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	14:40~15:00
4月10日(火)	数学・物理・土木・応化 1年	精密 1年 理工大学院 1年	物理・土木・精密・経工 4年以上	全学科 4年以上 理工大学院 男子 2年以上 科目等履修生
4月11日(水)	電気・経工・情報 1年 数学 2年	土木・精密・電気・応化 2年	数学・電気・応化・情報 4年以上	全学科 3年 市ヶ谷キャンパス大学院(法・経済・総合)