

★花粉症の季節が始まる前からアレルギー対策！

花粉症は、スギなどの花粉（抗原）が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、毎年、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどの症状で多くの人を悩ませています。日本では、スギのほかにもヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

花粉を取り込まない工夫をしよう

外出時はマスクやメガネを着用し、玄関で服や髪についた花粉を落としましょう。外に干した布団や洗濯物はよくはたいてとりこみ、掃除はこまめにしましょう。



生活習慣を見直そう

- ♪ 規則正しい生活を送る
- ♪ 肉中心の食事を見直す
- ♪ 抗アレルギー食品を摂る
- ♪ タバコをやめる



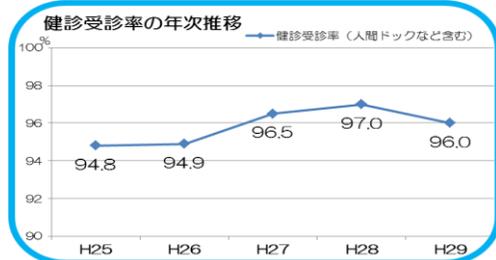
～ 抗アレルギー食品 ～

- EPA・DHA(青魚) ポリフェノール(緑茶や甜茶)
- α-リノレン酸(なたね油や大豆油)
- ビタミンB6(サンマや牛レバー、マグロ)
- 乳酸菌(ヨーグルト)
- ビタミンA(鶏レバー、ウナギ、にんじん、かぼちゃ)
- ビタミンC(ピーマン、ブロッコリー、柑橘類)
- ビタミンE(ウナギ、かぼちゃ、ナッツ類、綿実油)

花粉が飛びはじめる前、もしくは症状が軽いうちに治療（初期療法）を始めることで、症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があります。花粉症対策を早めにして、快適に過ごせるようにしましょう。

★平成29年度教職員定期健康診断結果より・・・

近年の健康診断受診率は増加傾向にありましたが、今年度は昨年度より減少しました。理由は、学外での健診を希望された方の健診結果の未提出が増加したためです。健康診断は年度内に受診し、結果を健康サポートセンターへご提出ください。ご協力をお願いいたします。



なお、教職員の定期健康診断は、労働安全衛生法並びに学校保健安全法により、受診が義務づけられています。健診を受けることで、ご自身の健康状態を知り、病気の早期発見・早期治療につながります。皆が健康で働けるためにも、お互い声を掛け合い、受診率100%を目指しましょう。

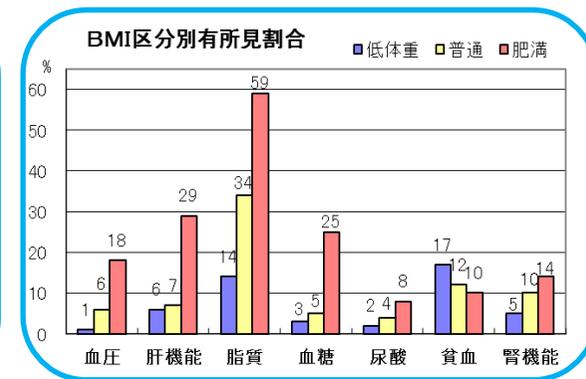
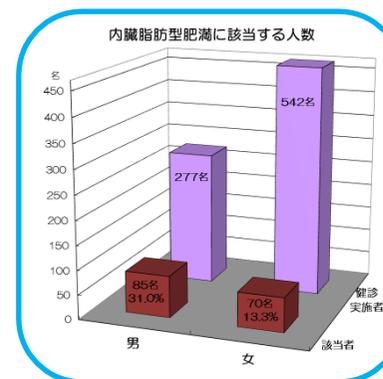
内臓脂肪型肥満に気を付けましょう!!

内臓脂肪型肥満とは・・・

腹囲 男性 85cm以上/女性 90cm以上

内臓脂肪型肥満は、腹腔内の腸間膜などに脂肪が過剰に蓄積しているタイプの肥満です。メタボリックシンドロームを引き起こすおおもとの原因は内臓脂肪蓄積です。たまった内臓脂肪から放出される脂肪が増加するために脂質異常をおこし、内臓脂肪から分泌されるアディポサイトカインの分泌異常をきたすために、血糖が増加したり、血圧が上昇して、動脈硬化の危険が高まるのです。

※アディポサイトカイン・・・脂肪細胞から分泌され、脂質代謝や糖代謝を円滑にする働きのある生理活性物質をいいます。(レプチン・アディポネクチン・TNFα・PAI-1・アンジオテンシノーゲンなど)



教職員の健診結果では、男性の31%に内臓脂肪型肥満がみられ、また、「貧血」以外の項目で、肥満該当者の有所見割合が高い結果でした。

内臓脂肪は増加しやすく、落ちやすい脂肪です。まずは現体重の5%を3-6か月かけて減量することを目標にしましょう。食事量を減らす、運動量を増やすことを併せて行うのがより効果的です。

健康サポートセンターでは現在メタボ該当の方で、希望者に対して、FIT BIT（運動・心拍・睡眠等健康管理活動量計）や、InBody（体組成計）の測定値等を記録し、3か月継続する『生活習慣病予防プログラム』を実施しています。

InBodyは、センターが開室時間中であればどなたでもご使用になれますので、自身の健康状態を見直すきっかけとしてぜひご活用ください。