

CAMPUS HEALTH



第 48 号
平成25年3月25日発行
京 都 教 育 大 学
保 健 管 理 セ ン タ ー

私の健康

家政科 中西洋子

ついこの間 62 歳の誕生日を迎えました。この 62 年間、入院にいたる病気も経験しましたが、日常生活は風邪をひくこともなく、いたって元気に健康（自称）に過ごしてきました。健康で過ごしてこられた要因を考えますと、やはり健康の 3 原則①栄養バランスのとれた食事 ②適度な運動 ③十分な休養（睡眠）に行きつくように思います。この 3 つの観点から私の日常生活を振り返ってみたいと思います。

まず食生活です。私は食物を専門としていることもあり、食事には特に関心があります。私は勝手気ままな一人暮らしなのでどうしても自分の好みに合わせた食事になってしまいますが、勝手気ままなりに「栄養バランスのとれた食事」を心がけるようにしています。朝食、夕食は自炊です。朝食の定番メニューは、具沢山の味噌汁（大根、人参、芋あるいは南瓜、油揚げ、豆腐、わかめなど）、電子レンジで作る卵料理、チーズ、常備菜（多目に作った残りをストック）、果物など。主食は白飯。朝食を抜くことはまずありません。朝のすべりだしはいいのですが、私の食生活の問題点は、平日の夕食の時間が遅いことです。日によっては夜 10 時を越えます。こういう時は夕食までの間に甘いお菓子に手がのびます。悪循環に陥らないよう生活時間をうまくコントロールしたいものです。

次に適度な運動について。特にスポーツといわれるものはしていませんが、通勤で毎日往復 50 分歩いています。これが日々の健康維持につながっているのかもしれませんが。もとより歩くことは大好きで大学時代よりあちこち歩きに行っています。町歩きもよくしますが、舗装されていない落ち葉でおおわれた山道を歩くことが大好きです。歩くことはストレス解消につながり、わたしの健康維持に貢献していると思います。

最後に十分な休養（睡眠）について。夜ぐっすり眠るためには、日中よく働き、適度に疲れることが必要です。ぐっすり眠れることには本当に感謝しています。時に経験しますが、夜眠れないほどつらいことはありません。夜中 12 時をめどに布団に入りますが、1 分以内（？）に眠りに落ちていると思います。朝、頭はすっきりしています。朝起きた時に疲労が残っているのは要注意です。

健康を意識するのは不健康な時かもしれません。その時にこそ素早くその信号をキャッチし、自分の生活を見直すきっかけにしたいものです。生涯健康を願っています。

平成25年度 学生定期健康診断の実施について

学校保健安全法に基づき、平成25年度の定期健康診断を実施します。

みなさんが自分の健康を保持・増進することは、自分のためだけでなく、机を並べる学友や実習先での児童・生徒等にも影響を及ぼすことになりかねませんので、必ず受診してください。

受診しなかった場合、介護等体験や就職手続等で必要となる健康診断証明書を大学では交付できません。（一部を受診しなかった場合や必要な再検査を受診しなかった場合も証明書は交付できません。自費により医療機関で受診のうえ証明書を取得することとなります。）特別な事情により下記日程で受診できない場合は、必ず事前に保健管理センターへ申し出てください。

注意事項

- ・服装は脱衣しやすいもので、無地のTシャツ（持参も可）でレントゲン等を受診してください。
- ・コンタクトレンズや眼鏡を使用している場合は、必ず用意してください。
- ・筆記用具を持参してください。
- ・貴重品はポーチ等で持ち歩くなど必ず自己管理してください。
- ・現職教員等は職場の健康診断等を受診する事で本学の定期健康診断に代える事ができます。希望者は事前に保健管理センターに申し出てください。
- ・新入生(編入学生、院生等を含む。)は、当日配布した「学生生活で困ったこと心配なことに関する質問票」を会場で記入のうえ、提出してください。同じく当日配布した「CMI健康調査表」、「学生記録カード」は4月5日(金)までに保健管理センターに提出してください。
- ・在学生についても「学生生活で困ったこと心配なことに関する質問票」を会場で記入のうえ提出してください。
- ・検査結果で再検査や精密検査が必要な場合は、個別に連絡します。
- ・健康診断証明書の発行は、データ処理作業の関係から5月以降になります。
- ・受診者は各自で健康診断証明書を発行し健康状態を確認してください。

実施日時及び対象（実施場所はF棟、財団法人京都微生物研究所に委託して実施します。）

4月2日(火)	9:00~11:30	学部新2回生と新4回生以上,教育学研究科,専攻科,の 男性
	13:00~16:30	同 女性
4月3日(水)	9:00~11:30	学部新1回生と新3回生,連合教職実践研究科,留学生(研究生等含),の 男性
	13:00~16:30	同 女性

科目等履修生,特別聴講学生,研究生等は対象ではありません。
編入学による新入生の健康診断実施日は学部新1回生と同日の4月3日(水)です。

最近、ある学会で「ポジティブ心理学」について聞く機会があり、その中で「フロー」の概念について知りました。「フロー」とはものごとくに没頭し、のめりこんでいる状態だそうです。人はそういうときに幸福を感じるということを話していました。いわゆる「無我の境地」で、禅などの東洋の思想にも通じるのかもしれませんが。芸術家などはこういう状態で作品を作るのでしょうか、そればかりでなく熟練工を代表とする日本人の物づくりの原点もここにあったのかと納得がいきました。今は、匠の手仕事は軽んじられる風潮にあり、その分がゲームやスマホなどの「ジャンクフロー」に向かっているようです。しかし、日常の仕事に我を忘れて没頭する人は「ワークホリック（仕事中毒）」となり、健康を害する可能性もあります。ゲームでさえも長時間しすぎて死亡したニュースもあります。何事も「過ぎたるは猶及ばざるが如し」です。集中や緊張状態を可能にするのはリラックスの存在です。以前、落語家の桂枝雀が落語の笑いを「緊張の緩和」ととらえ、最近では卒業論文のテーマにする学生もいるようです。私の研究室のゼミ学生も卒論に「笑いの運動パフォーマンスへの効果」について研究した学生がいました。物事を一生懸命やってもうまくいかないときは、ちょっと一休みして他のことで気分をリフレッシュするのが有効です。頭脳労働のリフレッシュに有効なのは身体を動かすことです。特別にお金をかけてスポーツをしなくても、身体を動かすだけで気分は良くなります。何事も気持ちの持ち次第、すなわちポジティブに考えれば、通勤で歩くのもよし、掃除やゴミ捨ても気分転換となり、最近ではハミガキでもリフレッシュ効果が得られ、知的能力も向上する結果が得られました。さらに先のフロー理論を組み合わせれば、掃除やハミガキでも、ちょっとした工夫やこだわりを積み重ねれば、フロー状態になることも可能です。ということで、今日はこれから私も研究室の掃除をして気分転換を図ろうと思います。気がつけばこの文を書いている間にかなり時間がたっていました。本当にこれで幸せなのかと疑問も残りますが、深く考えずに残された時間を楽しく過ごそうと思います。仕事もゲームも控えめに、気持ちよく身体を動かし、ハミガキをすると幸せになれるでしょう。