

NEWS LETTER

001

[MAY 2021]

学生総合保健支援センターニュースレター

学生支援室

学生相談室

保健室

TOHOKU GAKUIN
UNIVERSITY

STUDENT GENERAL HEALTH
SUPPORT CENTER

【センター長挨拶】

新しいニュースレターを お届けします。

センター長

福野 光輝

Fukuno Mitsuteru

今年度より「学生総合保健支援センターニュースレター」を、年2回発行させていただくことになりました。毎年度の活動報告としてのセンター年報を除けば、これまでは当センターを構成する学生支援室、学生相談室、保健室が独自に情報を発信してまいりました。今後もそうした側面は残しつつ、3室を合わせたセンターとして、心身の健康にまつわる情報をお伝えしていく場を新たに設けていただきました。どうぞよろしく願いいたします。なお、昨年度までに96巻を数えました「学生相談室便り」につきましては、今後はこのニュースレターに統合させていただきます。

さて、あまりに基本的なことでは恐縮ですが、学生支援室では障がいのある学生を対象とした修学支援の調整を、学生相談室ではすべての学生

を対象とした「よろず相談」を、保健室では学生の定期健康診断や、教職員も含めたけがや急病の応急処置などを行っております。学生のみなさんには、まずは当センターの存在を知っていただき、困ったときの、または健康管理の拠り所のひとつにしていただければと思います。なお、学生支援室および学生相談室では、学生に関することであれば、教職員のみなさまや保護者の方からのご相談も受けつけております。予約の方法など詳細につきましては、本学ウェブサイト内の当センターのページをごらんください。見た目はシンプルですが、実は意外と充実しているのではとひそかに思っております。新型コロナウイルスの感染拡大はまだまだ続きそうです。末筆ながら、みなさまのご健康を心よりお祈り申し上げます。

【学生支援室】

土樋キャンパス 022-264-6568 (総合研究棟1階)
多賀城キャンパス 022-368-1137 (1号館2階)
泉キャンパス 022-375-1217 (1号館2階)

【学生相談室】

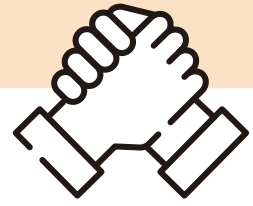
022-264-6410 (8号館3階)
022-368-1326 (1号館2階)
022-375-1186 (1号館2階)

【保健室】

022-264-6414 (8号館2階)
022-368-1139 (1号館2階)
022-375-1154 (1号館2階)

ご利用は
こちらから





多様性に配慮した プレゼン資料を作ってみよう

学生支援室では、視覚障がいを始め、様々な障がいのある学生の修学上の困りごとや不安について相談をお受けしています。相談内容をもとに、個人の特性や困りごとに沿った合理的配慮が受けられるよう、必要に応じて学内外の関係機関とも連携しています。そして、合理的配慮の支援がうまく実践されるためには、一緒に授業に参加している学生のみなさんの多様性への理解と配慮がとても大切だと考えています。

みなさんは、遠隔や対面といった講義の形態に関わらず、自分の調べた事柄を授業でプレゼンテーションする機会があるのではないかと思います。自分たちにもできる多様性への配慮のひとつとして、今回は、プレゼンテーション資料について一緒に考えてみたいと思います。

多様性に配慮したプレゼンテーション資料は、誰にとっても見やすく、わかりやすいものでなければなりません。障がい者にも健常者にも見やすいことが大切なので、配色にも気をつけながら作成する必要があります。例えば、日本人男性の20人に1人は色覚異常をもっていると言われていています。しかし、人間の色覚も多様性があり、実は、個人によって色の見え方が少しずつ異なっているそうです。そ

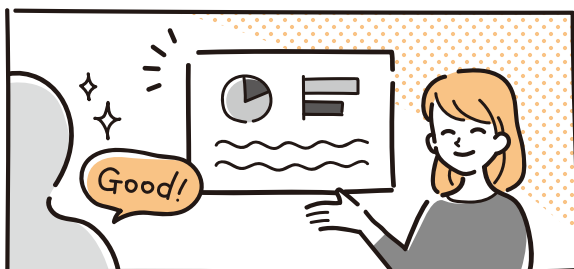
うすると、バリアフリーなプレゼンテーション資料は、色に頼り過ぎない、白黒印刷でも見やすい資料と言いかえることができるかもしれません。

さて、白黒印刷して見やすい資料を作るコツは、大きく4つあります。

- ① 文字は色だけでなく、イタリック体、下線、囲み枠など形の変化を併用する。
- ② グラフや図の場合、線は色だけでなく、実線、点線、波線など、種類を変える。
- ③ 空間の塗りつぶし部分には、斜線や特定の模様で埋めて違いを明確にする。
- ④ 配色を工夫する。

色覚障がいの方には赤色が見えにくかったり、パステル調の色同士の区別が難しいことがあります。赤の代わりに朱色やオレンジを使用したり、色の違いよりも濃淡で明度や彩度を変えると判別しやすくなります。

見やすい、バリアフリーなプレゼンテーション資料は、内容が相手によく伝わり、評価アップにもつながります。白黒印刷で資料の見やすさを確認しながら、ぜひ多様性に配慮した資料を作ってみてください。



コーディネーター

小澤 美加

Ozawa Mika

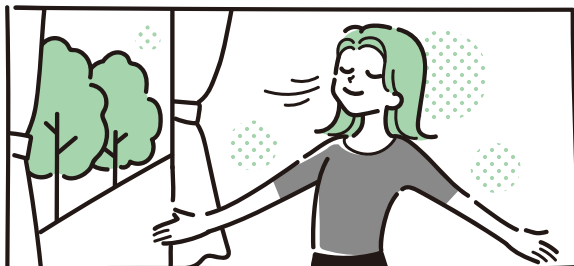


呼吸法で 自律神経を整える

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、出かけない、人と距離をとる、話さない、マスクをするといった行動が求められ、これまでとは異なる生活が続いています。こうした状況の中で、煩わしい人間関係から解放され、ストレスが減る人もいれば、自粛生活によってストレスが強まる人もいます。生活の変化やストレスは自律神経に影響を及ぼし、だるい、動悸がする、頭痛、首・胸部・腹部に不快感がある、不安やイライラを感じやすいといった症状が生じることがあります。

自律神経は交感神経と副交感神経で構成されています。交感神経は、日中、活発に動いたり、不安や緊張を感じたときなどに活性化します。一方、副交感神経は、食べたものを消化したり、身体を休めたりリラックスしたときなどに働きます。交感神経と副交感神経がバランスよく働くことが大切であり、特に副交感神経の働きが弱まるとストレスを感じやすくなります。

それでは、自律神経のバランスを整えるためにはどうしたらよいのでしょうか。ひとつは、十分な睡眠(一般的には7~8時間)をとって、起きたら朝日を浴びることです。この点については「保健室からのおたより」をご参照ください。ここでは主に呼吸のコントロール法を紹介します。不安や緊張、怒りを感じたときには呼吸が浅



くなりがちです。逆に、呼吸の仕方をコントロールすることによって、ストレスにともなう身体の状態を変えることもできます。息を吸っているときには交感神経が活性化し、息をはいているときに副交感神経が活性化します。つまり、ゆっくりと息をはくことが副交感神経を十分に働かせるうえで大切なのです。

コロナ禍の生活で息をしづらく感じるときには、息を十分にはくことができていることが多いです。そこで呼吸法を行うときには、次の点に気をつけてながら行うとよいでしょう。

- ① おなかをへこませながら息をゆっくりはききります。
- ② おなかをふくらませながら鼻で息を吸います。
- ③ (可能であれば4秒ほど息を止めてから) おなかをへこませながら息をゆっくりはいていきます。

吸う時間とはく時間の目安は1:2です。4秒かけて吸ったら、8秒かけてはきます。

一定のリズムで行う深くゆったりとした呼吸は、不安や落ち込みを和らげるセロトニン(神経伝達物質のひとつ)を増やしたり免疫機能も高めてくれます。コロナ禍でストレスを感じたときには、呼吸をコントロールすることで自律神経を整え、「からだ」と「こころ」の免疫を強化しましょう。

学生相談室副室長

金井 嘉宏

Kanai Yoshihiro



生体リズムを維持して“レジリエンス”を高めよう ～宇宙医学のおしえ～

2021年5月2日、野口聡一さんら4名の宇宙飛行士を乗せた宇宙船“Resilience”が、約半年間のISS(国際宇宙ステーション)でのミッションを終え、無事地球に帰還しました。この“レジリエンス”は、「コロナ禍での困難な状況から『立ち直る力』にしたい」という思いを込めて野口さんが命名したもので、抵抗力や回復力などを意味します。

●宇宙医学と健康

宇宙医学の目的は、過酷な環境にさらされる「宇宙飛行士の健康管理」ですが、実は「宇宙環境を利用した医学研究」という目的もあります。宇宙飛行士の健康管理の知見が地上に住む私たちの健康にも生かされているのです。では、宇宙空間では人間の生体リズムはどう変わるのでしょうか。

生体リズムは、生物の持つ体温や睡眠周期等の調整機能です。JAXAと日本自律神経学会などが、45分毎に昼夜が入れ替わるISSに滞在する宇宙飛行士の生体リズムを調査したところ、滞在直後には宇宙飛行士たちの睡眠の質の低下がみられましたが、規則正しい生活を送ることで3ヶ月目には軽快し、その後の宇宙空間滞在中は適切に維持されていたということです。

●生体リズムを維持するために

本学学生に実施した2020年度および2021年度の『健康調査・問診』では、コロナ禍での生体リズムの乱れが原因と思われる体調不良の訴えが多く見受けられました。

生体リズムを適切に維持するために、日本自律神経学会は『朝の光』・『夜のメラトニン』・『規則正しい食事』という3つの要素を挙げています。『メラ

トニン』は、睡眠を誘い生体リズムを調整するホルモンです。『朝の光』をしっかり浴びることで昼の分泌を抑制し、夜の分泌スイッチが入ります。しかし、夜間でも強い光を浴びるとメラトニン分泌は低下してしまいます。寝る前にスマートフォン等の使用を控えるように言われるのはこのためです。そして『規則正しい食事』についてですが、特に大切なのは朝食です。規則正しい朝食には、生体リズムを修正する効果があります。また、食事内容も大切で、温かい主食・野菜・たんぱく質を一緒にとることが効果的です。

生体リズムの適切な維持は、免疫力を高めて病気を予防するなど、“レジリエンス”を高めることに繋がります。コロナ禍が落ち着き、普通の生活に戻るまでにはもう少し時間がかかりそうですが、先に挙げた3つの要素に加えて、自分なりの楽しみを持つなどして乗り切りましょう。

【参考文献】

JAXA宇宙医学パンフレットNo.2「宇宙医学に学ぶ健康増進の秘訣」
JAXA宇宙医学パンフレットNo.3「宇宙医学に学ぶ快眠の秘訣」
JAXA「長期宇宙飛行時における心臓自律神経活動に関する研究」

