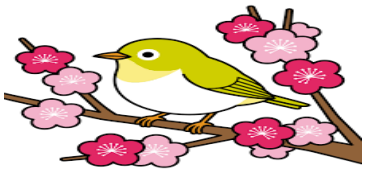
保健センターだより

2026年春号



春の体調管理は“腸”から
― 免疫力UP × メンタルケア ―

〇腸は免疫とこころの司令塔

・免疫細胞の約70%は腸に存在します。

・セロトニンの約90%は腸で作られます。

※セロトニンとは「幸せホルモン」で感情安定や睡眠に関与しています

・ストレスや睡眠不足は腸内環境を乱してしまいます。

※腸を整えることは**感染予防**と**心の安定**につながります。

〇コンビニで買える簡単腸活ごはん

・発酵食品（納豆、キムチ、ヨーグルト）と
食物繊維（海藻、根菜、もち麦）の組み合わせが基本

☆納豆巻き＋根菜たっぷりのスープ

☆もち麦おにぎり＋具だくさん味噌汁

☆もずく酢、めかぶ

☆キムチと納豆を混ぜて食べる
のもおすすめ

▲こんな症状があればご相談を▲

・便秘や下痢が2週間以上続く

・血便　・強い腹痛

・発熱を伴う下痢

週に1回内科の先生がいらしていますのでお気軽にご相談ください

危険は日常生活にあり！
～あなたの肩甲骨が固まっている～

肩甲骨は、背中の上部にある逆三角形の平らな骨で、多くの筋肉が付着しています。長時間同じ姿勢でのパソコン作業やスマートフォン操作で肩甲骨周りの筋肉が固まり、血管が狭くなり次第に慢性化していきます。

◈◈肩甲骨はがし◈◈セルフストレッチをしましょう

〇座ってできるストレッチ

・背中を丸めるストレッチ：背中を丸めながら肩甲骨を前方に滑らせるように開きます。

・肩甲骨を寄せるストレッチ：肩甲骨を内側に寄せ、丸まった背中を伸ばします。

・腕を回すストレッチ：腕を様々な方向に動かし肩甲骨周りの筋肉をほぐします。

〇肘を回して動かすストレッチ

1. 立った状態で、手を肩に置く。

2. 両肘を肩の高さまで上げる。

3. 円を描くように、肩を前後に各10回程度回す。

肩甲骨をほぐし、あるべき位置に戻すことで筋肉や関節、血液の流れなどの体全体のバランスを整えることができます。

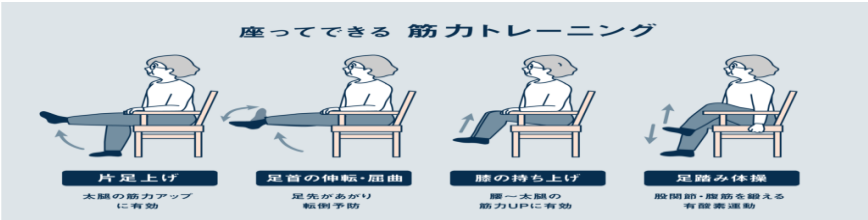
♦教職員の皆さま♦。自分の体は自分で守っていきましょう。

教職員健康診断は2026年5月14(木)15(金)の2日間になります。時間は8:00分からです。男女の時間を確認して必ず受診をするようにして下さい。薬学部・理学部の教員の方は有機溶剤、特化物の検査があります。(坂戸キャンパスのみ)

人間ドック受診に不安がある方は、なるべく本学の定期健康診断を受診する事をおすすめします。

デスクワークが多いと筋力低下が考えられます。そのためには筋トレが有効とされます。

座りながらの筋トレは、負荷が軽いため、筋肉の成長は緩やかになる傾向があります。しかし、継続することで筋肉の維持や、日常生活で必要な筋力の向上には役立ち、特に、普段まったく運動していない方には最適です。



坂戸キャンパス・ 保健センター

・開室時間　9:00～17:00
※時期により18:30まで

・電話　049-271-7725
5167（内線）

・場所　清光会館 1階
（教務課カウンター向かい）

東京紀尾井町キャンパス 医務室

・開室時間　1号棟：8:45～17:15
3号棟：8:45～ 19:00
※17:15 以降 大学院生対象

・電話番号　03-6238-1199(1号館)
03-6238-8433(3号館)