

# 健康支援センター 相談室だより 2022年度 梅雨号 2022年6月10日発行

## うっとうしい梅雨の季節がやってきました。でも大丈夫…

雨の日が続き、5月には爽快だったあの上り坂が心と体にこたえます。明けない夜はない、明けない梅雨もありません。太陽サンサンの夏を無事に迎えるため、相談室が少しでもお役に立てればいいなと思っています。

お待ちしております！

### 梅雨の「だるさ」を乗り切ろう

#### “梅雨のだるさ、予防策はないの？”

雨の日は、副交感神経が優位に働いて、カラダがお休みモードになって、だるさを感じやすくなるんですね。気圧の変化で体調不良が起こりそうな時間帯を確認できちゃうサイト“頭痛一る”があります。気圧など、気象情報を事前にキャッチして迎撃態勢を整えましょう！ ※[頭痛一る]で検索！ Twitterもあるよ



#### “幸せホルモンの力を借りちゃおう！”

神経伝達物質の中に、“幸せホルモン”とも呼ばれる“セロトニン”があります。“セロトニン”には、気持ちの安定や食欲をコントロールする働きがあるとされています。梅雨ときは“セロトニン”を増やしてくれる要因の一つ“太陽の光”を浴びる機会が減ってしまいます。何とか工夫をして“セロトニン”を増やし、梅雨のだるさをやっつけたいものです。

##### 工夫その①「梅雨の晴れ間を生かそう！」

貴重な晴れ間を見つけたら、意識的に太陽の下へくり出しましょう。教室で窓際の明るい席を選ぶのもGOODです。

##### 工夫その②「トリプトファンを摂取しよう！」

セロトニンの材料はトリプトファンというアミノ酸。トリプトファンはたんぱく質の多い食品にたくさん含まれます。梅雨の時期は少し多めに、牛乳や卵、肉類・魚類、豆腐などを摂ってみませんか。バナナやナッツ類もいいそうですね♪



### 相談室をご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。

今すぐ相談したい！！けれど、相談室が空いていない時は、**健康増進室、医務室、障害学生支援室、保健室**でも相談できます。声をかけてください。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)～(金) 10時～16時	(木) 11時～15時 (金) 10時～16時
場所 (リモート可)	一般教育棟1階 (2102-3、2101)	教育棟3階 面接室
予約方法	<u>soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp</u> ✉ メールで お名前と希望日時を お知らせください。	保健室へ 来室 または 電話で 予約をしてください。 ☎ (054)202-2624

### 健康支援センター ホームページ

<https://swab.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html>



「相談室だより」「健康だより」のバックナンバーがご覧いただけます。

他にも、新型コロナウイルスのこと、健康診断のことなど、みなさんの心と身体の健康に役に立つ情報を随時発信していますので、どうぞご利用ください。

