

M-KENPO



- p.7 禁煙外来のすすめ&編集後記
- p.6 安眠できる飲み物
- p.5 年末年始の暴飲暴食に注意!
- p.4 冬場の乾燥対策&100円朝食を実施しました
- p.3 明大祭に参加しました
- p.2 歯科企画を実施しました
- p.1 学生保険委員会とは&協定医療機関について

2017年度
明治大学学生保険委員会
広報誌

1 学生保険委員会とは

明治大学学生保険委員会とは1964年に「相互扶助の精神」に基づき創設された、明治大学学生健康保険互助組合の組合員の代表機関です。

◎目的

明大生の健康増進。
さまざまな活動を通して、明大生の学生生活をより充実したものにしていきたいと思っています。



◎主な活動内容

- ・医療給付の周知
- ・予防給付の企画、運営(100円朝食など)
- ・広報誌「M-KENPO」の作成



2 協定医療機関について

●協定医療機関とは？

各キャンパス周辺を中心に、歯科や眼科などを含めた全国166カ所の医療機関と明治大学が契約を結び、学生の疾病治療を委託しています。そのため外来診療を自己負担なく受診できます。



～利用方法～

協定医療機関の受付で「学生証」と「健康保険証」の両方を提示



診察・治療



会計(保険診療分の自己負担なし)*

*負担がなくなるのは外来診療に限ります。入院分については後日申請することで給付を受けられます(特別入院給付金)。

●近くの協定医療機関を調べるには？

明治大学ホームページの「学生生活」のページから、協定医療機関・学生健康保険についての詳細を見ることができます。こちらのURLを参照してください。

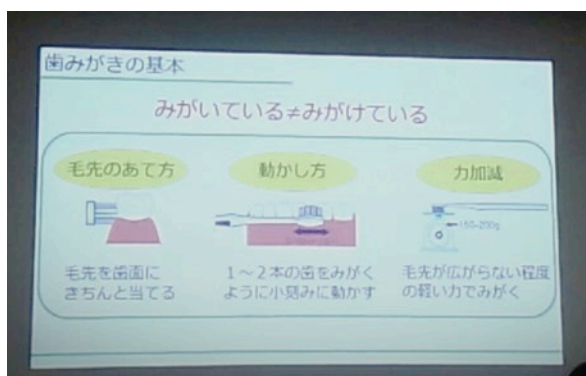
<www.meiji.ac.jp/campus/gaku_ken/gakuseikenposhiori.html>

3 歯科企画を実施しました

皆さんはきちんと歯を磨いていますか？近年、明大生の歯科の利用者数が増えています。そこで、学生保険委員会ではライオン歯科衛生研究所の久保田歯科衛生士をお招きして、歯科セミナー「歯っぴいデー」を11月10日（金）駿河台キャンパスで実施しました。

就活に役立つエチケット

見えないエチケットである口臭対策や歯周病・むし歯について学びました。例えば、人間の口臭は、障害物がなく無風のところで息を吐くと、約4メートル先まで届くそうです。口臭、歯の黄ばみなどは、その人の第一印象を大きく左右します。就職活動においても、口腔ケアは身だしなみとして欠かせないことを実感しました。この他にも、歯科検診を定期的にする大切さや家でのデンタルフロスやデンタルリンス・マウスウォッシュを使ったセルフケアの重要性を学びました。



自分でできる簡単チェック

ここでは、家でもできる簡単なセルフチェックを紹介します！鏡を見て、以下の4点に注意して自分の歯肉を観察してください。



	健康な歯肉	歯肉炎
①色	薄いピンク色	赤っぽい色
②感触	弾力がある	腫れてブヨブヨな状態
③形態	歯間がしっかり詰まっている	丸く厚みがありふっくらしている
④出血	しない	する

健康な歯を目指してしっかりとセルフケアをしましょう！

4 明大祭に参加しました

昨年に引き続き、学生保険委員会として11月2日(木)、3日(金)、4日(土)に和泉キャンパスで行われた明大祭に参加しました。自身の健康について見つめ直してもらいたいという思いを込めて、「自分チェック」と題して企画を実施しました。

❄️ 内容 ❄️

- アルコールパッチテスト
- 身長計
- 体組成計※
- 血圧
- 握力

※体組成計では、体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝・BMI値・体年齢の6項目を測定することができます。

また、今回は新たな試みとして、握力が平均を超えた方と体年齢が実年齢よりも若い方にお菓子をプレゼントしました。お菓子を目的に参加された場合でも、ほとんどの方がせっかく訪れたからと他の計測にも挑戦されていました。

企画全体を通して、自身の健康について考える良い機会を提供できたと思います。



アルコールパッチテストとは

消毒用アルコールをしみこませた絆創膏を二の腕の内側に貼り、その後の皮膚の色の变化でアルコール耐性を簡易的に知ることができるテストです。

3日間で750名以上の方に体験していただきました。



教室内には、健康に関する豆知識も掲示しました。計測の待ち時間を利用して気軽に見られたため、より一層健康に関する意識を高めることに貢献できたと思います。

5 冬場の乾燥対策

夏休みが終わったと思ったら、風がどんどん冷たくなってきて、冬休みがもうすぐそこまでやってきました。冬は乾燥の季節。そこでこのページでは乾燥対策(特に肌の乾燥対策)についてご紹介します。

◎なぜ肌は乾燥するの??



それは……

加齢とともに肌は乾燥しやすくなるから!

◎肌が乾燥するメカニズム

肌の水分を保持してくれる天然保湿因子“NMF”が減少する

それにより、肌を乾燥から守ってくれる、“脂質”や“セラミド”という成分が減少する

最終的に……

肌の一番外側の部分である“角質”がガサガサになってしまい、肌から水分が逃げやすくなる

◎対策

乾燥には外から水分を与えることが大切です。
セラミドなど、保湿成分が入った化粧水の使用がオススメ!



6 100円朝食を実施しました

春学期に続いて秋学期も100円朝食を実施しました。
今回は新たに“選択メニュー”を導入しました。

11月13日(月)～17日(金)	和泉キャンパス 生田キャンパス	各日限定120食 各日限定70食
12月4日(月)～8日(金)	駿河台キャンパス 中野キャンパス	各日限定50食 各日限定50食

※いずれも8:15～



7 年末年始の暴飲暴食に注意!

寒さも一段と厳しくなり、いよいよクリスマスや大晦日、そしてお正月など、イベントが盛り沢山な時期となりました。

みなさんは、年末年始をどのように過ごしますか?楽しい時期ではありますが、体のためには食べ過ぎ、飲み過ぎに注意が必要です。

食べすぎ飲みすぎで 体調不良に……

連日の食べ過ぎ、飲み過ぎは、胃や肝臓にダメージをもたらし、不快な胃もたれ・胸焼け・二日酔いを引き起こします。

また、暴飲暴食によって、自律神経のバランスが乱れやすくなるため、免疫力が低下します。

ノロウイルスなどのお腹の不調を伴う感染症にも注意しなければなりません。



気がつけば 体重増

食べ過ぎによる余剰カロリーは、まず糖として肝臓に蓄えられます。肝臓に入りきらなくなった糖は脂肪細胞に運ばれ、徐々に体脂肪となります。

なお、暴飲暴食の翌日、体重が増えたように感じても、実はそのほとんどがとり過ぎた食事に含まれていた水分の蓄積による「むくみ」が原因です。

食べ過ぎた糖分が体脂肪に変わり、体重が増えるのは約2週間後。気が付いたら、体重が増えている可能性が高いのです。

一度体調を崩してしまうと、学生生活にもプライベートにも支障をきたします。

年末年始のイベントを楽しむためにも、食生活を意識してみてはいかがでしょうか。

8 安眠できる飲み物

飲む点滴・甘酒で良質な睡眠を。
就寝前の甘酒で「安眠効果」と「ストレス改善」を目指しましょう！

●睡眠の効果

睡眠には「脳と体の疲労回復」「ストレスの解消」「病気の予防」「記憶の定着」「肥満の予防」「美容促進」といった効果があるとされています。

しかし、仕事やスマホの利用によって睡眠時間は年々減少しています。また、睡眠不足によってストレスが増加し、精神疾患発症のリスクにもなるとされています。

科学誌サイエンティフィック・リポートに掲載された、アメリカの研究チームの調査によると、就寝と起床の時間が平日・週末を問わず一定である大学生は、不規則である学生よりも成績が良い可能性を示唆しています。私達大学生にとって良い睡眠をとることは、いい成績をとることにつながると考えられます。

●甘酒の効果

安眠効果

ビタミンB6やトリプトファンが、眠りをサポートする脳内物質セロトニン、睡眠ホルモンのメラトニンを作り出し、寝つきをよくする。

ストレス改善

「GABA」(アミノ酸の一種)や、ビタミンB6がストレスを緩和。

脂肪燃焼効果

脂肪燃焼効果のある酵素・リパーゼによって、消化や代謝が促進される。

美肌・美髪効果

便秘改善の効果を持つオリゴ糖・食物繊維、コラーゲンの生成を促進するビオチンによって美肌・美髪が作られる。

おやすみなさい
・・・カモミールティー
ほっと一息
・・・ホットミルク
朝にいいね
・・・コーヒー・ココア

甘酒の他にも！



9 禁煙外来のすすめ

煙草をやめたいけどやめられない方へ……

禁煙外来って知っていますか??



禁煙外来とは…

禁煙外来とは、**医師との診療・相談を通じて、喫煙者が禁煙を成功させるための専門外来**のことです。

医師との診療・相談をすることで、**禁煙補助薬が処方され**、喫煙者は、それを元に禁煙に向けて取り組みます。この禁煙外来は、内科や耳鼻咽喉科、心療内科といった多くの診療科で行われており、いくつかの条件はありますが、**保険が適用されています**。そのため、多くの喫煙者がこの禁煙外来をきっかけに禁煙を成功させています。



そのため……

禁煙を試みるのであれば、**自分の意志や根性に頼るのではなく、禁煙外来に通う方が、健康的にも経済的にも効果的**です!

また学生保険委員が禁煙推進の為、**禁煙ポスター**を学内に設置する予定です。ぜひそちらもご覧ください!

10 編集後記

今年は特に気候の変動が激しく、風邪を引きやすいと思われます。体調に気をつけて、風邪を引かないようにしましょう。
次回のM-KENPOもお楽しみに!

Twitter始めました!
100円朝食をはじめ、
お得なイベント情報を
配信しています。

ID: @kenpomeiji



発行所
〒101-8301
東京都千代田区神田駿河台1-1 明治大学内
明治大学学生健康保険互助組合
発行・編集 明治大学学生保険委員会
広報班

発行日 2017年12月15日 (金)