

M-KENPO

12月

VOL.3 2015

**p1 学生保険委員の活動
& 協定医療機関について**

p2 朝食の利点とは？

p3、4 100円朝食・100円軽食を実施しました

p5 風邪を予防しましょう！

p6 つらい冷え性にならないためには？

p7 大掃除はどうしてやるの？

& 編集後記

1 学生保険委員会の活動

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くと思っています。



◎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約170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/kikan1.html>

3 朝食の利点とは？

寒さが厳しくなり朝起きるのもつらい季節がやってきましたね。朝ごはんを食べずに生活する人も多いと思いますが、朝食を食べることにはたくさんのメリットがあります。ここでは、駿河台診療所の保健師さんに聞いた朝食の利点と欠食の欠点を紹介していきます！

1. 3食キチンと食べましょう

人は、1日の食事回数を少なくすると、肝臓や脂肪組織で脂肪合成が促されます。食事回数が少なくなるほど、血液中のコレステロールや中性脂肪が高くなり、体脂肪をためこみやすい体質になります。欠食せずに3食食べて、肥満を防ぎましょう。

2. 身体にはリズムがある！

人はある一定の日内周期リズムをもっています。脂肪合成にかかわりのあるホルモン（副腎皮質ホルモン）は、早朝に体脂肪の分解（体脂肪の燃焼）が高くなり、夜間は体脂肪の合成（蓄積）が高まるというリズムがあります。そのため、朝食を抜いて夕食・夜食をたくさん食べてしまうと、体脂肪が蓄積されやすい体になってしまうのです。

3. 朝食を食べると代謝が上がる！

みなさん、「食事誘発性熱量」という言葉を知っていますか？これは食事をした後は安静にしても代謝が上がることをいい、通常、摂取エネルギーの10%は消費されるといわれています。また、食事誘発性熱量は午前中が一番高く、夜になるにつれ低くなります。つまり、朝食ではたとえ少し食べ過ぎたとしても消費されるエネルギーも高いのですが、夜食の場合はこのような機能が働かないことになります。寝る2時間前の食事は太りやすいといわれるのは、こうした理由もあるのです。

4. 欠食は糖尿病と関係がある！？

朝食の欠食は、将来の2型糖尿病（食生活習慣の乱れなどから発症する糖尿病）発症のリスクを高めることが報告されています。実際、朝食を欠食したときは、食べた場合に比べ、その後同じ昼食を摂取した後の血糖値の変動が急激であることがわかっています。朝食摂取は、将来の生活習慣病の予防にもなるのです。

🍀 100円朝食 🍀

秋学期も100円朝食を全キャンパスで開催しました。11月、12月と寒い時期でしたが、温かい朝食はいかがでしたか。100円朝食に参加することで朝の時間を有意義に使えたのではないのでしょうか。今回はM-Naviプログラムとのコラボで新しいメニューも登場しました。これを機に毎日の「食」について考えましょう。

【実施期間と提供食数】

和 泉：11月23日(月)～11月27日(金)	各日200食
駿河台：11月30日(月)～12月4日(金)	各日 50食
生 田：12月7日(月)～12月11日(金)	各日200食
中 野：12月14日(月)～12月18日(金)	各日100食

【実際の様子】



今回初めてM-Naviプログラムと学生保険委員会がコラボしました！各キャンパス1回ずつM-Naviプログラムで考案された豪華で栄養満点なメニューが提供されました！

100円朝食は明治大学生の特権です！利用者にはリピーターも多く、毎回楽しみに来てれています！ぜひ学生のうちにたくさん利用してください。



🍀 100円軽食 🍀

今期から始まりました「100円軽食」はいかがでしたか。駿河台と生田キャンパスで10月26日(月)～30日(金)に同時開催しました。駿河台キャンパスではサンドウィッチ、生田キャンパスではパンをメインに、ちょっと小腹を満たすことをコンセプトにしました。夕食が遅くなりがちで朝食を抜いてしまうという悪循環をおこさないように、早めに食べてみたらどうだろうかという学生保険委員会からの思いが形になっています。そして、「100円軽食」は全国の大学で初の試みということで、新聞やwebサイトに取りあげられました。

【実際の様子】

サンドウィッチやパンとフルーツ、飲み物がついてなんと100円! その安さとボリュームにみなさん大満足でした。



初日から開始15分で売り切れるほどの大盛況で、食堂の外まで行列ができていました!

各日限定50食×5日間!!
駿河台、生田どちらも全日完売で、他キャンパスでの開催を望む声も多かったです!



5 風邪を予防しましょう!

寒さも一段と厳しくなり、空気も乾燥してきたこの季節、インフルエンザや風邪といった病気には十分気をつけなければなりません。ワクチンの接種などももちろん有効ですが、ここではみなさんが簡単に実践できるインフルエンザおよび風邪の予防法を紹介します。

マスクの着用

自分の体内にウイルスを入れないためなのはもちろんですが、インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみなどによる飛沫感染とされています、自分が感染した場合にもマスクを着用することで周りの人への感染を防ぐことができます。

外出後の手洗い

手洗いは手指などについたウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。またウイルスはアルコール消毒に弱いので、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

適度な湿度

この季節は寒さとともに空気がたいへん乾燥してきます。空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。



〈風邪予防キャンペーン配布物〉

学生保険委員会では、風邪予防キャンペーンとして12月に生姜ティー・インフルバリア飴・ウェットティッシュ・カイロなどを配布します。ぜひ、使ってくださいね。体を温めて、冷え性に負けず、元気に過ごしましょう!

今年度の授業も残りわずかですが、こうした感染症などへの予防をきちんとし、楽しい学生生活を過ごしましょう。

6 つらい冷え性にならないためには？

寒さの厳しい季節がやってきましたね。みなさんは冷え性に悩まされていませんか？冷え性というと、女性のイメージが強いかもしれませんが、最近では男性の冷え性が増えてきています。ここでは、冷え性の原因とその対策を紹介したいと思います。

● 冷え性とは？

冷え性というのは、手足や腰、下半身などがいつも冷たい症状、またはその体質のことをいいます。自覚症状としては、お風呂に入っても手足がすぐに冷えてしまう、布団に入っても手足が冷えて眠れないなどといったものがあります。そのような症状のある冷え性の原因は、血行不良によるものです。血行不良は、自律神経の乱れや運動不足、水分不足、食生活の偏りなどによって引き起こされます。冷え性の対策には、血行不良を改善する必要があります。

● 主な対策方法

湯船につかる

お風呂はシャワーだけでなく、湯船に浸かりましょう。血行がよくなります。

ストレッチをする

足首やふくらはぎなど体の末端をストレッチすると血行がよくなります。風呂上がりだとより効果的です。

身体を温める食品をとる

身体を温める食品には鶏肉、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、玉ねぎ、唐辛子、生姜などがあります。

身体を温める

常に身体を冷やさないことを心がけましょう。湯たんぽや腹巻も効果的です。

7 大掃除はどうしてやるの？

クリスマスや大晦日、そして2016年になってからのお正月など、イベント盛り沢山の時期になりました。みなさんは、年末年始をどのように過ごしますか。今回は新年をいい気分を迎えるための年末の行事、大掃除について特集します。

●そもそも大掃除って？

よく言われることとしては、歳神様を迎えるために家の中を清めることだといえます。では、その習慣が始まったのはなぜでしょうか。それは、現在でも神社仏閣で行われている境内を清めるための「すす払い」に倣ったとする説があります。

●どうして大掃除をするの？

なぜ、寒い中で掃除をしなければいけないのでしょうか。もちろん、風邪が流行る時期だからということもありますが、意外なことに冬は「ダニ」の季節だからです。かつて「ダニ」は夏に多く発生するものでしたが、暖房機器の普及などにより、最近は冬でもダニが多く生きています。

また、冬は重ね着をするため、ホコリが多くなる時期でもあります。テレビの近くが白くなっていたりすることはありませんか？そして、キッチンの換気扇やエアコンなど普段掃除しないところにはカビもいるかもしれません。夏に増殖しないよう、冬のうちに取り除いておきましょう。

大掃除は冬ならではの汚れを落とす機会です。身体の健康のためだけでなく、2016年を健やかに過ごすためにも大掃除は欠かせず行いましょう！

8 編集後記

今年は健康に過ごせましたか？
まだまだ寒い日が続きますが、体調に気をつけて身体を温めてくださいね！
冬の期末試験を乗り越えれば長期休みが待っているの、元気な身体で乗り越えていきましょう！
それではみなさん2016年もよいお年をお過ごし下さい！
次回のM-KENPOもお楽しみに！

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 2015年12月14日（月）