



# カラコロ通信



2024年度 10・11月

学生相談室は、みなさんが心身ともに健康で充実した学生生活を過ごせるよう様々な悩みや相談を受け付けています。誰にも話せないこと、聞かれないことも話していただけます。心配事がありましたら一人で悩まず、学生相談室をご利用ください。また、“からだ”と“こころ”についての“カラコロ通信”を2か月に1度発行しています。カラコロ通信は学内掲示板でご覧いただけます。



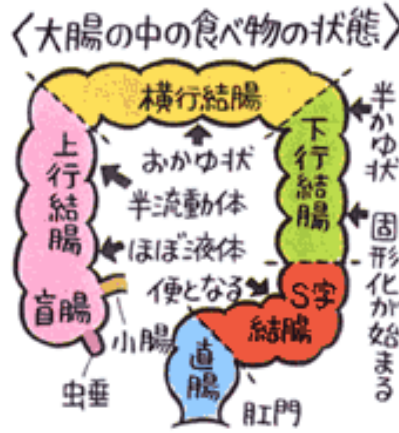
## 便秘とさよならしたい

食生活の欧米化や不規則な生活、運動不足、ストレスなど、私たちを取り巻く環境は便秘の原因でいっぱい。便秘をスッキリ解消するためには、まず原因を突き止めることが大切です。

### 《便秘が女性に多いのはなぜ？》

便秘は食生活や運動、心理状態など、日常生活すべてが影響して起こるもの。「便秘体質だから」「女性は便秘になりますいから」と言う人がいますが、それだけでは便秘になりません。

人間の体は通常、口から入った食べ物を消化吸収し、そのカスを便として排泄するようになっています。ただ、女性は朝忙しいとトイレを我慢したり、ダイエットしたり、月経によるホルモンの変動などがあるため、便秘になりやすいのです。



### 《便秘が不眠を引き起こすって本当？》



便秘に伴い、不眠、イライラや肌荒れ、食欲不振、肩こり、頭痛などが起こるケースがあります。これらの症状と便秘との直接の因果関係は、医学的には証明されていません。便秘によって自律神経が失調し、血行が悪くなって症状が出たり、便秘により栄養の吸収に障害が生じるために起こるケースが考えられます。

### 《慢性便秘を改善する食事法》

便秘改善のためには次のような食事法を心がけましょう！

- 食物繊維やビフィズス菌・オリゴ糖を含む食品を積極的に摂取
- 必要量を食べ、無理なダイエットはしない
- 朝食を抜かない。朝1杯の水（炭酸水）も効果的



### 《グッバイ便秘》

食生活や運動以外で気を付ける生活習慣は次の通りです。

- 規則正しい生活を心がける
- トイレを我慢しない
- 朝食後に必ずトイレに行く
- 睡眠をたっぷりとる
- おなかのマッサージをする
- ストレスを溜めない

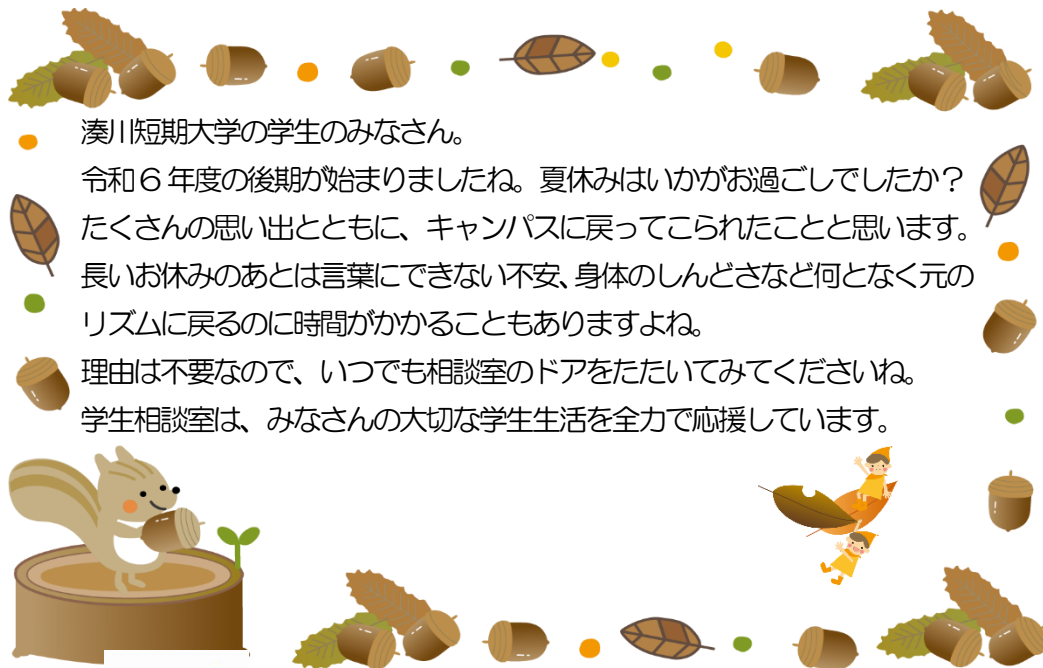
### 《こんな症状が出たら病院へ》



生活習慣を改善しても便秘が治らない場合は、病院へ行きましょう！

参考・引用：

「セルフドクターズネット」



湊川短期大学の学生のみなさん。

令和6年度の後期が始まりましたね。夏休みはいかがお過ごしでしたか？  
たくさんの思い出とともに、キャンパスに戻ってこられたことと思います。  
長いお休みのあとは言葉にできない不安、身体のしんどさなど何となく元の  
リズムに戻るのに時間がかかることもありますよね。

理由は不要なので、いつでも相談室のドアをたたいてみてくださいね。  
学生相談室は、みなさんの大切な学生生活を全力で応援しています。



## 秋の寂しさ

秋の気配を感じると、なぜかもの寂しく感じることはありませんか？

それには科学的な根拠があります。

だから「わたし、ヘンなのかな」なんて思わなくて大丈夫。



### 理由1：気温の変化

寒暖差により自律神経が乱れ、こころを不安定にしてしまいます。視覚的にも緑だった木々が茶色に変化したり落葉したりするのを見て、ネガティブになることもあるかもしれません。一方で味覚、聴覚はどうでしょう。おいしい焼き芋のにおいや、金木犀の香りは好きな人が多いのではないのでしょうか。秋探しのお散歩で見つけた松ぼっくりや赤い実で、クリスマスの準備をするのも楽しそうですね。

### 理由2：幸せホルモン（脳内の神経伝達物質）のセロトニンが減少

こころを安定させるセロトニンは日光を浴びることと、適度な運動を行うことで活性化されるといわれています。秋になると日照時間が短くなるため、日光を浴びる時間も減少しますよね。

湊川短大のみなさんの多くは、相野駅から徒歩で登校されているのではないのでしょうか。夏の暑い日、吹雪の日は「いやだな〜」と思うこともあったかもしれませんが、日光を浴び運動をすることで「私は今、幸せホルモンを作ってるんだ!」と思うと、なんだかhappyですよ。

「なんか寂しい」と感じることは決して悪いことではなくて、「自分の気持ちに気づいてあげられた」ということ。自分を肯定してあげましょう。

こころのバランスが崩れそうなとき、最も有効だとされているのが「いやしのシステムを発動させる」こと。つまり、自分の考えや思い、感情を誰かに伝え、それを理解され共感されること。

そんな時にはぜひ、学生相談室に立ち寄ってみてくださいね。



### ◎申込方法（予約優先）

- i. 直接申し込む  
短大事務室で申し込んでください。
  - ii. 学生相談箱で申し込む  
短大事務室に入って右手カウンター上にある「学生相談申込書」に必要事項を記入し、学生相談箱に入れてください。
  - iii. メールで申し込む  
メールアドレス：[gss@live.minatogawa.ac.jp](mailto:gss@live.minatogawa.ac.jp)
- ※ i、iiでの予約の場合、後日メールにて日程調整のご連絡をいたします。

※ 学生相談室は記念会館1階（図書館下）にあります。

電話・オンラインでの相談を  
希望の方はお声掛けください!

