

【第 57 回】

9 月は夏から秋への移行期であり、気候変動や日照時間の減少が心身に影響を与えます。この時期は「季節性の体調変化」を理解し、セルフマネジメントの視点から健康を維持することが求められます。今月は季節の変わり目の注意点をご紹介します。

【自律神経のバランス調整】

昼夜の寒暖差や天候の急変は、自律神経に負担をかけます。交感神経が過剰に働くと不眠や疲労感につながります。規則正しい食事・睡眠、適度な有酸素運動は、自律神経の安定に効果的です。特に夜は強い光（スマートフォンや PC）を避け、休息モードへ移行する環境づくりを意識しましょう。

【免疫力と栄養の視点】

秋口は感染症が増える時期でもあります。免疫力維持には、ビタミン C・D、亜鉛などの微量栄養素が重要です。サプリメントだけに頼るのではなく、野菜・果物・魚類を組み合わせた多様な食事が望ましいでしょう。

【メンタルヘルスへの配慮】

新しい学期の課題や人間関係は、ポジティブな刺激となる一方で、精神的負担にもなり得ます。特に大学生は自己責任の比重が大きく、孤立感を覚えやすい傾向があります。困難を感じたときは、信頼できる友人や専門窓口に早めに相談することが大切です。学業と同じくらい「心の健康」も自ら管理する姿勢が求められます。加えて、睡眠や食事を整えるセルフケア、日々の気分を記録するなどの客観的な振り返りも有効です。小さな変化を軽視せず、早期に対応することが長期的な学習意欲と生活の質を守ります。

季節の変わり目をうまく乗り越えることは、大学生活の質を高める第一歩です。体調と心を整え、充実した学生生活を過ごしてください。（文責：佐藤 浩樹）