

青大 ほけんだより

2024 年 9 月 （第 5 号）



9 月は「頭痛・だるい・やる気が出ない」など、はっきりした病名はないものの、夏の疲れが出てくる頃です。青大生の皆さんは、この長い夏休み中、起床や就寝時間が不規則になりませんでしたか？また、食事がわりに冷たい飲食物を摂りすぎたり、食事時間が大幅にずれることは「胃腸の不調」の原因です。この様々な不調を治すには、**受診や服薬よりも「起床・就寝時間」と「食事時間・内容」を元に戻すことです。**後期のスタートとともに「睡眠と食事」を見直してみましょう。



わたしの健康法 ～社会学部 学部長 清川 繁人 先生～

自然の変化を感じながら歩くこと

春の芽吹きや冬の気配など、自然の変化を感じながら歩いて通勤しています。また、アントシアニン（ポリフェノールの 1 種）を多く含む食品をとっています。これは、ブルーベリーやカシスなどに多く含まれていて、視力や眼精疲労に効果があるとされています。



製薬会社から青森大学へ ～今はイルカと忍者の二刀流～

大学卒業後は総合化学メーカーの研究員として「青いバラ」の開発に携わりました。しかし、わずかの差で他社に特許を先行され、日の目をみないままに終わりました。その後、帰省した際に「青森大学に工学部新設」という新聞記事を読み「これは、きっと私を欲しがっているに違いない」と応募。工学部講師、薬学部、地域貢献センター長を経て、現在の役職へ就きました。

そして今は「イルカと忍者の二刀流」。イルカは 17 年ほど前から研究していますが、知能も高く人間とコミュニケーションがとれる野生動物です。毎年、子育てや繁殖を行うために陸奥湾へやってくるので、イルカに魅せられた仲間 3 人と、観光遊覧船のガイドをしています。また、9 年ほど前からには忍者に着目し（大学では）国内初の「忍者部」を創設しました。忍者は架空の存在ではなく、実際に津軽藩や南部藩で活躍していました。歴史的研究をしつつ、様々なイベントを企画することにより、地域交流や社会貢献を進めています。最後に。趣味の写真では、コンテストで上位入賞することもあり「イルカ」や「忍者」とともに長年続けている活動のひとつです。

青大生にひとこと ～オリジナリティとスペシフィシティを～

研究員だった時の上司の口癖が「オリジナリティとスペシフィシティ」。「独創的であり特別なものでなければならない」ということを何度も聞かされました。青大生の皆さんは、それぞれが論文を作成し、卒業して社会人となって生きていく。その時には、自分だけの唯一無二のものをみつけて欲しい。また、CM の過大な PR に惑わされることなく、あらゆる食べ物に「どんな成分や効果があるのか」を知り、正しい知識を持って自分の口に入るものを選んで欲しいです。



9 月 9 日は救急の日。

次号では、青大構内の AED や担架、車いすの設置場所についてお知らせします。

もし、自分が身近な人の救急処置をすることになったら！青大の「どこに何があるのか」を事前に確認しましょう。

