

### 高血圧の日

5月17日は高血圧の日だと言われています。世界的な高血圧の課題に対応するため、WHOがこの日を世界高血圧デーと定め、日本でも啓発活動が行われています。高血圧は脳卒中や心臓病の大きな要因となる一方で、自覚症状が少なく、気づかないうちに進行することが特徴で「サイレントキラー」と呼ばれています。そのため、日常生活の中での予防や意識づけが、とても重要とされています。そこで今回は、少し身近な視点として「カラオケ」と高血圧の関係について考えてみたいと思います。カラオケは私たちの身近な楽しみの一つですが、歌うと自然とゆっくり深い呼吸になり、体がリラックスしやすくなるため、血圧の安定につながる点があります。また、好きな曲を歌ったり、人と一緒に楽しんだりすることでストレス発散にもなり、これも血圧にとって良い影響を与えます。

しかし、高い声を無理に出そうとしたり、長時間歌い続けたりすると体に負担がかかることもあるため注意が必要です。無理をせず、自分のペースで楽しむことが健康にいいです。このように、身近な楽しみも日常生活の中で意識することで、健康づくりにつながっているのかもしれないですね。

### カンヌ国際映画祭



5月にフランスで開催される世界的な映画の祭典、カンヌ国際映画祭。2026年は5月12日から23日まで開催されます。昨年は、日本作品の中では『ルノワール』や『遠い山なみの光』などがさまざまな部門で注目されました。

### 看護図書館開館スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

  

日	月	火	水	木	金	土
5	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※夜間開館の閉館時間が22時までに変更となりました。ご注意ください。

9:00~22:00  
9:00~17:00  
9:00~20:00 図書館休館日  
9:00~15:00 閉館状況未定

・ナンテン ナンテンの実を乾燥させたものを「南天実」といい、咳を鎮めたり、気管支を拡張したりする作用や、抗炎症作用があるとされています。

・イヌマキ イヌマキの種と花托を乾燥させたものを「羅漢松実」といい、血の巡りをよくする効果により胃痛に効くとされています。普段何気なく見ている植物にも、薬草としての意外な一面があります。大学内にはたくさん植物が植えられているので、「漢方」の視点で見ると新しい発見があるかもしれません。

### トイレ中のスマホ使用で痔のリスク上昇!

皆さんはトイレに入るときにスマートフォンを持ち込みますか?片手間にニュースを確認したい、動画の続きが気になって手放せないなど、ついトイレでながらスマホをしてしまう方も多いかも知れません。ただその何気ない習慣は体にとって負担になっているかもしれません。



### ライフライースタッフからの連絡

5月になり新年度の生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。図書館では入口に展示コーナーを設けているので、ぜひスキマ時間に覗いてみてくださいね。

また、ゲームが原作である『8番出口』も正式招待されるなど、身近な作品が話題になる場でもあります。2026年ほどのような作品が選ばれるのか、気になるところです。じつは映画の中にも、小説やゲームなどを原作としているものも多くあります。『遠い山なみの光』の原作の日本語訳は、飯田キャンパスの図書館で借りることが出来ます。映画とあわせて、本から作品の世界に触れてみるのも一つの楽しみ方です。

### 意外と身近な漢方薬



漢方と聞くと独特な味や香り、名前が難しく覚えられないといったイメージがあるかもしれませんが、そんな漢方ですが、実は身近な植物の中にも漢方の材料として利用されてきたものがあります。池田キャンパス内に植えられている植物の中にも漢方の材料になる生薬になる植物があります。

・サクラ サクラの樹皮を乾燥させたものを「桜皮」といい、咳を鎮めたり痰を出しやすしたりする作用や、抗炎症作用、解毒作用があるとされています。