



今回はおしゃれトラブルに注目！！

皆さんアクセサリーや化粧品等でかぶれたりしたことはないでしょうか？おしゃれを優先してしまい身体が悲鳴を上げているかもしれません。今回はどのようなトラブルがあるのか調べてみました。

これからご紹介するトラブルは代表的なもので、他にも様々な症状があります。どのような場合も異変を感じたら使用をすぐに止め、心配であればお医者さんに相談しましょう。

ピアス・アクセサリー



・金属アレルギー（痒み・湿疹）

体に合わないものが肌に触れるとアレルギーを起こすことがあります。ピアスはホールが安定するまでの間は体が異物として反応しアレルギー症状が出やすくなります。

・細菌による炎症（腫れ・膿）

ピアスはホールから細菌が入り炎症を起こすことがあります。自宅で無理やり開けたり、ケアをきちんとなしないと化膿してしまうこともあります。また、穴の跡がケロイド状になったり肉芽腫というイボ状の炎症が起きることもあります。

ネイル



・グリーンネイル（変色）

ジェルネイルと自爪の間に細菌が入り爪が変色します。黄色→深緑→黒と悪化するほど色が濃くなります。ネイルを剥がさないと確認ができないため、気が付いていない人もいます。また、人に感染するため道具や薬品は清潔に保ち、人との貸し借りは避けましょう。

・乾燥（二枚爪・ひび割れ・ささくれ）

長期間ネイルをしていると爪に酸素が届かず脆くなったり、乾燥からささくれが出来たりします。ネイルは定期的に爪を休める期間を作りハンドクリームやオイルなどでこまめに保湿をしましょう。

化粧品・ヘアカラー



・アレルギー反応（痒み・湿疹・爛れ）

肌に合わない化粧品を使用していると赤く腫れたり痒みができることがあります。口紅やマスカラは粘膜で弱い部分に直接塗布するので、化粧品自体に細菌が繁殖しやすくなっています。定期的買い替えをし、人との貸し借りも止めましょう。

・抜け毛（痒み・乾燥）

毛染め剤は多くの物が化学物質が使われている刺激物です。また、脱色やカラーリングを繰り返すと髪の毛と頭皮に負担がかかり抜け毛に繋がります。

コンタクトレンズ



・角膜障害（充血・異物感・視力低下）

最も多いのが角膜が傷ついてしまうというトラブルです。装着時間が長かったり、レンズのサイズやカーブが合っていないなど多岐に渡ります。市販で手軽に買えるものが増えていますが使用は必要最低限を心掛け違和感を感じたら直ぐに使用を止めてください。

・角膜潰瘍、アカントアメーバ角膜炎（痒み・失明）

細菌による目の病気です。コンタクトを着けたまま寝てしまう、レンズのメンテナンス不足、汚れた手で触るなど不衛生な状態では細菌やカビが増殖することがあります。失明につながる炎症もありますのでセルフケアを十分にしてください。

靴



・外反母趾・巻き爪（骨格変形・炎症）

足の形に合わない靴を履いていると足の骨格にも影響を及ぼします。外反母趾は遺伝もありますが、靴の影響もあります。つま先が細い靴やハイヒールは巻き爪の原因にもなります。出来るだけ足に合った靴を選び、中敷きなどの小物で調整するのも良いでしょう。

・水虫

水虫はカビの一種です。長時間靴を履いていると靴の中が蒸れて水虫が繁殖しやすくなります。体質としては汗をかきやすい、脂性の方がなりやすい傾向にあります。足を清潔に保ち、症状がひどくなる前に医師に相談しましょう。

トレーニングルーム情報

トレーニングルームを利用するには 講習会を受講して下さい！

トレーニングルームを利用するには**利用講習会の受講が必要です**。講習会は毎月(夏・春休みを除く)数回開催しています。なお、一度受講をしていただければ在学中はずっと有効です。転科や大学院進学等で学生証番号に変更があっても利用可能ですので、受付にご相談ください。

【手順】右のカレンダーで講習会の予定を確認してください。

①利用講習会の申し込み

講習会を受講するには**事前に申し込みが必要です**。受付簿に名前を記入していただきますので受付開始日をご確認の上、体育館受付でお申し込みください。※別紙でも案内を掲示します。

②講習会を受講

申込をした日時に講習会を受講して下さい。所要時間は約30分です。

③登録完了

講習会を受講した当日の開放から利用が可能です。

※ご不明な点は体育館管理室までお問い合わせください。



利用講習会の風景

トレーニングルームの案内やSportsZEROのバックナンバーはこちらから確認できます。



2019年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00(A)
水・金 曜日 14:40~19:00 (B)
土 曜日 12:15~17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
利用講習会の受付は**5月9日(12:15)**から開始します。
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

5月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 休	2 休	3 休	4 休	5 休
6 A	7 A	8 B	9 A <small>講習会 申込み</small>	10 B	11 C	12 休
13 A	14 A	15 B <small>講習会</small>	16 A	17 B	18 休	19 休
20 A	21 A	22 B	23 A	24 B <small>講習会</small>	25 C	26 休
27 A	28 A <small>講習会</small>	29 B	30 A	30 A		