

健康管理センターだより

第5号

盛夏の疲れの出やすい時期となりましたが、みなさまの体調はいかがでしょう。最近発行できていなかった健康管理センター便りですが、今後は定期的に発行し、皆さまに当センターの活動や健康に関する情報を発信していきたいと思っております。

● こころの健康管理

* ストレス *

ストレスとは、心が外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。ストレスが多くなると、私たちの心身は様々な影響を受け、時として次のような症状（ストレス反応）となって現れます。

* 身体面…肩こり、眩暈、疲労、頭痛、不眠 等

* 心理面…不安、落ち込み、怒り、集中力低下 等

* 行動面…生活の乱れ、食欲低下、過食、ギャンブル、過度の飲酒 等



* 大切なのは、早めの気づきとストレスに負けない体づくり *

★ 自分のストレス反応に気づく

ストレス反応に早めに気づくことができれば、早めに対策がうてるようになります。

《すぐにできるオススメのストレス対策》

* ストレッチ⇒大きく深呼吸をして背伸びをする。

* 運動⇒心拍数を上げる運動をする。



★ ストレスに負けない体を作る

* 食事⇒ストレスに強い栄養素

【ビタミンB₁, B₂, C：レバー、豚肉、果物、野菜】

【たんぱく質：肉類、魚介類、乳製品、卵】

【カルシウム、ミネラル：乳製品、小松菜、小魚】

* 睡眠⇒安眠できる環境作り、睡眠リズムを整える。

* 運動⇒“またやりたい”と思う程度・強度で行う。



「自分のこと、知り合いのことで悩んでいる」「眠れない、気分が沈みがち、気力がなくなった」など、悩み事がある時は気軽に健康管理センターへご相談下さい。

● 学生健康診断のご報告

4 月 14 日、17～19 日、7 月 5 日、10 日に学生の定期健康診断を実施しました。
受診率は、92.2%でした。



* 二次検診対象の方 *

近医を受診し、診療情報提供書を健康管理センターへ提出してください。4 月に健康診断を受診した方も二次検診結果があまり提出されておられません。学業、実習、部活動に忙しいとは思いますが、健康診断を期に、一度ご自身の健康と向き合ってみてくださいね。

健康管理センターでは保健師による健康相談も行っております。健康診断の結果に不安のある方は、一度ご連絡ください。

● 四疾患ワクチン接種のご案内

9 月 8 日（金）ムンプス（2 回目）・水痘（1 回目）ワクチン接種

医学部 1 年 10 名、保健看護学部 1 年 15 名

※対象者には事前に通知しております。

場所：図書館棟 3 階会議室

時間：16:30～17:00 ※時間厳守

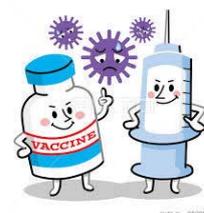
10 月 10 日（火）ムンプス（2 回目）・水痘（2 回目）ワクチン接種

医学部 1 年 4 名、保健看護学部 1 年 1 名

※対象者は後日通知します。

場所：健康管理センター

時間：16:30～17:00 ※時間厳守



● 保健師より一言

4 月から保健師として勤務し 5 か月が経ち、仕事にも徐々に慣れてきました。
これからより一層充実した活動を行っていきたいと思いますのでよろしくお願い
します！

保健師 斧・抜田



健康管理センター（管理棟 1 階）では、保健師が健康相談・メンタル相談を随時受け付けています。
臨床心理士に相談を希望される際には、事前にお電話にて相談日時を予約して下さい。

* 相談内容のプライバシーは固く守りますので安心してお越しください。

健康管理センター長：北野 雅之

学校医：鵜飼 聡（精神科）

白井 聖一（内科）

保健師：斧 瑞稀、抜田 真須美

臨床心理士：篠原 優衣奈

事務員：島本 美佳子、宮田 亜季

健康管理センター（管理棟 1 階）

月～金 8：45～17：30

直通：073-441-079～

内線：5730

