

健康管理センターだより



第 5 号

盛夏の疲れが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、時に次のような症状（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。

メンタルヘルス研修のご案内

今年度も健康管理センター主催のメンタルヘルス研修を開催します。今回は**新卒～3年目の全職員**を対象とします。皆様のご参加をお待ちしております。 ※2回とも内容は同じです。

1回目 10月18日(水) 16:00～17:00 図書館棟3階 生涯研修センター

2回目 11月14日(火) 16:00～17:00 基礎教育棟3階 講義室2



● 職員定期健康診断のご報告

7月3～6日、7月10～12日に職員の定期健康診断を実施しました。受診率は、95.6%（定期健康診断終了時）でした。

未受診者健診を下記日程で実施します。今回定期健康診断を受けられなかった方はこちらで受診してください。

11月14日（火）8：30～11：30、13：00～15：00

11月15日（水）8：30～11：30

場所：高度医療人材育成センター5階 中研修室（1）



* 二次検診対象の方 *

結果通知後1か月以内は職務免除となります。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。皆様ご多忙とは思いますが、健康診断を期に、一度ご自身の健康と向き合ってみてはいかがでしょうか。

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

● 新しい産業医の紹介

7月より紀三井寺キャンパスの産業医に就任した福田です。健康管理センター長の北野先生、三葛キャンパス産業医の西尾先生、斧保健師、抜田保健師をはじめとする健康管理センターのスタッフ一同で協力しながら、紀三井寺キャンパスで勤務する皆様が心身ともに健康に勤務できるように努力したいと考えております。何か少しでも気になることがありましたら、お気軽に健康管理センターまでご連絡していただければと思います。至らぬ点多々あるかと思いますが、お力になれるよう誠心誠意努力致しますので、宜しくお願い申し上げます。

健康管理センター 産業医 福田 直城



●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、どうぞよろしくお願い申し上げます。

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。産業医・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

産業医：福田 直城（紀三井寺）

西尾 信弘（三葛）

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：073-441-0798

内線：5730

