



ご挨拶

保健管理室は大阪医科大学の教職員、学生の健康保持増進のため、健康診断、感染症対策などの健康管理や健康教育に関する専門業務を行っています。

保健師と臨床心理士が常勤しており、身体的・精神的不調に随時対応し、状況に応じて産業医や学校医、あるいは医療機関への紹介も行っています。

疾患の早期発見だけでなく、生活習慣病や感染症の予防対策を重視し、教職員や学生が健康に就労・修学できるよう心身両面からのケア・サポートに努めています。

この度、休止しておりました「HOKE-KAN」をリニューアルして再開する運びとなりました。

大切に面白い情報を発信して行きたいと思えます。

保健管理室に何時でもお気軽にご相談にお越し下さい。（保健管理室室長 寺崎文生）



健診は健康への第一歩

健診前日の過ごし方

食事：空腹時血糖値などに影響するため、10 時間以上（前日 21 時以降）の絶食が必要

飲酒：空腹時血糖値や肝機能などに影響するため、禁酒が望ましい

睡眠：血圧などに影響するため、7～8 時間を目安に十分な睡眠を確保しましょう。

運動：CPK や肝機能の数値などに影響するため、激しい運動は避ける

水分：水は可。ジュースやコーヒーなどは不可



健診後がチャンス！生活習慣を見直しましょう。

健診をただ受けているだけでは健康にはなりません。健診後は、生活習慣を改善する絶好のタイミングです。今回の健診結果から今の自分の体を知り、体と生活習慣を結びつけます。そして何をどう変えれば、さらに健康になれるのか・・・。

例えば、肥満傾向の場合：エレベーターではなく、階段を利用する
脂質が高い場合：野菜から食べ始める

かつ丼ではなく、豚の生姜焼き定食に変える

一緒に健康づくりを始めてみませんか？

保健管理室では、保健師による保健指導を実施しております。

ご希望の方は、保健管理室までご連絡ください。



こころのセルフケアを！

メンタルヘルス予防で重要なことの一つは、”こころのセルフケア”です。これはストレスと上手につき合い、自分自身で心身の健康管理をすることです。私達は生きている限りストレスと無縁で過ごすという訳にはいきません。

ならばストレスと上手につき合うことを考えてみましょう。ストレス研究で有名なハンス・セリエ博士は、”Stress is the spice of life(ストレスは人生のスパイスである)”と述べています。ストレスによって辛くて苦しい気持ちになるけれど、付き合い方次第で豊かな生活にもなるということです。

ストレスと上手につき合うために、”こころのセルフケア”を実践してみましょう。



心のセルフケアのポイント！

ストレスに気づく ストレスと上手につきあっていくには、ストレスに早めに気づくことや自分の健康状態を知ることが大切です。

ストレスへの対処 ストレスの予防、軽減には、日常生活での十分な運動、休養、睡眠の確保、バランスのとれた栄養、リラクゼーション法、趣味などの方法があります。自分に合った対処法を見つけましょう。

一人で抱えこまない 悩みは一人で抱え込まずに近親者や友人、職場の上司、先輩に相談しましょう。

保健師や臨床心理士がおりますので、お気軽にご相談ください。

相談内容の秘密は厳守いたしますので、ご安心してお越しください。

【受付時間】月曜日～金曜日 9:00～17:00（予約有りの場合、17:00 以降でも可）

相談専用電話 内線：2881 直通：072-684-6560

相談専用メール hokekan@osaka-med.ac.jp



今後の行事予定

定期健康診断のお知らせ

日時：平成 29 年 10 月 13 日(金)～10 月 27 日(金)

※土日除く

午前 9 時～午前 11 時 30 分

午後 1 時～午後 3 時 30 分

場所：保健管理室(総合研究棟 1 階)



インフルエンザ予防接種のお知らせ

日時：平成 29 年 11 月 1 日(水)～11 月 8 日(水)

※土日祝日除く

午後 2 時 30 分～午後 4 時 40 分

場所：保健管理室(総合研究棟 1 階)

申込期間：平成 29 年 9 月 19 日(火)～10 月 10 日(火)

B 型肝炎ワクチン接種(3 回目)のお知らせ

日時：平成 29 年 12 月 5 日(火)、12 月 6 日(水)

午後 3 時 30 分～午後 4 時 40 分

場所：保健管理室(総合研究棟 1 階)

対象者：B 型肝炎ワクチン接種(2 回目)終了者

