



大学健康管理センターご案内

大学管理健康センターは教職員や学生の皆さんの健康管理に務めています。皆さんの健康保持増進目的とし、健康相談や保健指導、ワクチン接種や健康診断等を行っています。他にも、過重労働による健康障害防止対策として長時間労働者への産業医による面接指導を実施しています。また、昨年度からストレスチェックの実施が義務付けられ、今年度からストレスチェックを実施いたします。その他にも作業環境の改善を図るため、職場巡視を月1回実施しています。さらに、受動喫煙防止対策の一環として、禁煙巡視にも参加しています。

健康について相談したい、健康診断結果について聞きたい、ワクチン接種の時期や内容、対象者や効果が知りたい、等のご質問相談があれば、お気軽にご連絡ください。また、「急に体調が悪くなった」等、メンタル症状や身体的症状がありましたら、ベットにて休養もできます。「怪我をしてしまった」「今直ぐには病院に行けない」「急に頭が痛くなった」等がありましたら、症状に応じて処置を行い、必要な場合には医療機関を紹介します。健康保健指導の充実を目指し、号外等で案内をしていく予定です。開所時間内はいつでも常駐しています。お気軽に来所、連絡ください。

【メンタルヘルスケア対策事業】

- ・学生相談日(毎週木曜:16:30~17:30)
- ・カウンセリング(予約制)
- ・長時間労働者面談の実施
- ・健康相談(常時)
- ・ストレスチェック実施と面接指導の実施

【感染予防拡大防止対策事業】

- ・ワクチン接種(対象者制限あり)
- ・HBs抗原抗体検査
- ・感染予防対策の整備、周知、啓発
- ・針刺し、曝露後のフォローアップ(学生、研究者)

【健康管理・健康保持増進対策事業】

- ・健康診断関係(一般、特殊、VDT作業従事者、がん、結核、有機溶剤、電離、腰痛、特定化学物質)人間ドック、脳ドック等
- ・保健指導

ストレートネック

■ストレートネックとは、通常、首の骨は少しカーブしているのですが、何らかの原因でまっすぐになってしまう状態のこと。カーブが失われることにより、重い頭を首の筋肉だけで支えることになり、慢性的な肩こり、首こり、頭痛が発生します。首の筋肉が常に緊張している為、寝違いも起こりやすくなるのです。

■原因は、スポーツによるものや、加齢老化もありますが、姿勢の悪さがほとんど。パソコン、スマートフォンを操作時、前かがみ、下向きの姿勢をずっと継続していませんか？首のカーブが失われると、バランスがずれ、腰にまで影響が出てきます。また、ちょっとした衝撃にも弱くなります。

■日頃から意識することが大切です。良姿勢を意識し、適宜にストレッチ等を実施し筋肉の過度な緊張をほぐしましょう。

Point!

簡単ストレッチ

- ストレッチは、息を止めず吐きながら！
- 反動をつけないこと！
- 痛みが出ないところでとめること！
- 一つ動作20秒！初心者は10秒から！
- 肩甲骨を意識して動かしましょう！
- 筋の緊張を取るには、まずは足首、手首をほぐそう！
- リラックスには静的ストレッチ！運動前は動的ストレッチ！

快適な寝具、環境で良い睡眠をとることも筋肉の緊張をとくんだよ～。まずは規則正しい生活を心がけ、体内時計を狂わせないようにしましょう！



【参考文献】

- ・ウェルネット通信
- ・篠原出版社:「医療機関での産業保健の手引き」
- ・中央労働災害防止協会:「労働衛生のしおり」

大学健康管理センター

・電話:024-547-1822/1884/1826

・内線:5260/5263/5261

・メール:kenkou@fmu.ac.jp

・場所:8号館 2階 東側

・開所時間:8:30~17:15(土日祝日及び12/29~1/3を除く)



福島県立医科大学は敷地内全面禁煙です。大学健康管理センターでは、現在喫煙している教職員・学生を対象に禁煙サポートを行っております。お気軽にご利用ください。