

健康管理センターだより

33号 2021年10月1日発行

新型コロナウイルスワクチン接種



ワクチン接種状況

本学では、令和3年3月～7月にかけて、職員・学生等を対象に新型コロナウイルスワクチン接種を実施しました。本学でのワクチン接種状況は、学生全体で88.7%でした。インフルエンザのワクチン接種率は81～84%であるため、新型コロナウイルスワクチン接種に関しては、積極的に接種できた状況です。しかし、体調、体質等により、ワクチン接種を受けることができない人もいますので、接種の強制や差別的な扱いをすることがないようにしてください。

ワクチン接種後も感染予防対策を

ワクチンには発症予防と重症化予防の効果が期待されますが、その効果は完全とは言えません。また、感染しても無症状状態で、気づかないうちに他人へ感染させてしまう可能性もあります。そのため、ワクチン接種後も感染予防対策を継続する必要があります。

- ユニバーサルマスキング
- 手洗い、手指消毒の励行
- べからず5か条の遵守



「集合」「密集」「飛沫を発生させること」「共有」「接触」
これらの行動を避けましょう。

本学でのワクチン接種予定はありません

ワクチン接種を受けたい、という問い合わせがありますが、現時点で大学でのワクチン接種は予定されておりません。ワクチン未接種の場合は、市町村での接種となります。市町村より「接種券（クーポン券）」と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」がご自宅に届いていますので、ご確認ください。厚生労働省の『コロナワクチンナビ』も参照ください。

本学でのワクチン接種率

医学部	1年生	89.3%
	2年生	89.4%
	3年生	87.9%
	4年生	90.8%
	5年生	94.4%
	6年生	96.4%
医学部 全体		91.4%
歯学部	1年生	74.4%
	2年生	71.0%
	3年生	79.6%
	4年生	92.2%
	5年生	97.9%
	6年生	94.4%
歯学部 全体		84.7%
薬学部	1年生	80.5%
	2年生	89.8%
	3年生	71.7%
	4年生	69.6%
	5年生	90.5%
	6年生	83.2%
薬学部 全体		81.4%
看護学部	1年生	94.7%
	2年生	93.1%
	3年生	93.4%
	4年生	98.9%
看護学部 全体		95.1%
歯科衛生学科	1年生	85.4%
	2年生	100.0%
	3年生	87.5%
歯科衛生学科 全体		90.6%
学生全体		88.7%



「定期健康診断 C-2（要受診）者報告書」を提出しましょう

令和3年度 学生健康診断

今年度の学生の受診者は2003名で未受診者は5名でした。受診が義務付けられている健診ですので毎年必ず受診してください。総合判定の結果ではおおよそ3割の人がC-2（要受診）と判定され、C-2（要受診）者には「**C-2（要受診）者報告書の提出**」を求めています。夏休み明けの登校日を期限としていましたので、**未提出者は早急に受診し、提出**してください。

医療人を目指す学生として、まずは自分の健康の管理から行いましょう。

受診報告書



1年生のみ



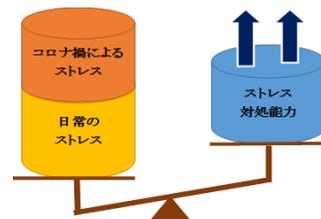
コロナ禍で生じやすいストレス～こんなこと感じませんでしたか？～



- 自分が感染しないか、人に感染させないか心配
- 大学に入って新たに知り合いを作ろうと思ったのに、部活等もなくて、知り合いが増えなくて心細い
- 家族や友達に直接会って話が出来なくて寂しい
- いつも外出や旅行して気分転換していたのにできなくて、イライラしやすくなった
- 自分は感染予防に気をつけているのに、マスクしていない人や大人数で会食したり、外出したりしているのを見ると腹が立つ
- 自分ひとりの時間が増えて、憂鬱な気持ちや頭痛、めまい、不眠が増えてきた
- この生活は一体いつまで続くのかな・・・ など

新型コロナウイルス感染症の発生から1年半以上が経ちますが、未だに感染状況が落ち着かない状況です。

これまで、日常ストレスのみであればストレス対処できていた人も、コロナ禍のストレスが長期間に渡って加わり、自分の心身状態のバランスが取りにくくなっている人もいるかもしれません。行動制限や社会的接触の制限が未だある状況ですが、より一層ストレスへの対処能力（セルフケア）が大事になります。



コロナ禍を乗り切るためにストレス対処能力（セルフケア）を高めよう!!



自分の不調のサインに 早めに気づく

食べれない・眠れない・やる気が出ない等
1-2週間続いていれば危険信号!



安心できる人やサポートしてくれる 人と繋がる機会を持つ

短時間でも安心できる人と自分の何気ない気持ちを表現することは心のバランスを保つ上で大事

健康的な生活習慣を 出来るかぎり保つ

毎日同じ時間に食事や睡眠をとり、
体内時計を働かせることで気分が安定します



自分なりの気晴らし方法を持つ

自分の気持ちを元気にする、穏やかにする行動を日常生活に2-3
つほど取り入れてみよう

例：音楽を聴く、運動、散歩、お笑いを見る、ペットと過ごす、お風呂、料理、掃除、読書、呼吸法など



1-2週間ずっと心身の不調が続く場合、ストレス対処方法（セルフケア）をもっと知りたい場合は、ひとりで抱え込まず、遠慮なく健康管理センター相談室にご相談ください

禁煙外来（矢巾：休診）のお知らせ

2021年6月のファイザー株式会社からのチャンピックス錠 出荷保留の通知を受けて、本学（矢巾）で実施していた禁煙相談外来（D外来）を一旦中止します。なお、補助薬（禁煙パッチ等）については従来どおり院外薬局で購入できます。保険適用希望の方は内丸メディカルセンターをお勧めします。

内丸メディカルセンターでの禁煙外来は継続開設します。ただし、チャンピックス錠処方については対応できません。それ以外の禁煙補助薬の処方での対応となります。禁煙外来希望の方はご承知おきの上、受診されますようお願いいたします。

内丸メディカルセンター

- 電話で予約 → 019-613-6111（総合診療科外来）
※禁煙外来を受診したいと伝える
- 第1第4土曜日 完全予約制（9時～11時30分）

附属病院D外来

禁煙相談外来は
一旦、休診

TEL: 019-651-5111(代表) 内線 5019/5022(矢巾) ホームページ: <http://w3j.iwate-med.ac.jp/kenkou/index.html>

E-mail: kenkou@j.iwate-med.ac.jp (健康管理センター代表) shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp (相談室専用)

hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp (保健師専用)

発行: 岩手医科大学 健康管理センター