

健康管理センターだより

38号 2024年4月1日発行

ホームページをリニューアルしました！

岩手医科大学 健康管理センター



岩手医科大学 健康管理センター で検索

または

本学ホームページ → (右上) 学生生活 → 健康管理センター

健康管理センター

ホームページ QRコード



健康管理センター

トップページ

利用案内

各種日程

業務内容

心理相談

職場復帰支援

センターだより

年報

個人情報の保護について

証明書等の発行

様式等

感染症報告

お知らせ

学生向け情報

職員向け情報

アーカイブ

R5.10.10

新型コロナワクチン接種に関する情報

- ・[2023年秋期・新型コロナワクチン接種について \(学生\)](#)
- ・[使用ワクチンの情報](#)
- ・[厚生労働省のリーフレット](#)
- ・[接種後の注意](#)

R5.10.02

令和5年度インフルエンザワクチン接種を実施します。

【詳細】[インフルエンザワクチン接種](#)

R5.09.15

2023年度秋期・新型コロナワクチン接種申込について

接種は希望制で、個人申し込みとなります。
本学での接種を希望する場合は、手順に従って準備をお願いします。

【詳細】[2023年度秋期・新型コロナワクチン接種申込](#)

※登録は終了しました。

- 健康診断、ワクチン接種のお知らせは、「学生向け情報」に掲載します。日時が近づいてきたらメールまたは掲示しますので、詳細についてはホームページで確認をお願いします。
- 「証明書等の発行」には、証明書申請様式、申請方法等を掲載していますので、健康診断書、麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・水痘・B型肝炎の抗体価・ワクチン接種状況等が必要な時は、こちらで確認してください。
- 「各種日程」より、健康診断やワクチン接種等の年間日程が確認できます。
- 「感染症報告」は現在準備中ですが、新型コロナウイルス感染症の情報(厚生労働省)を確認することができますので、日々の感染対策に活用してください。

今後も使いやすいホームページを目指し、内容を充実させていきます。



よろしく
お願いします



あなたの耳は大丈夫？ 健康管理センターで聴力検査ができます！



若者を中心に世界で 11 億人が難聴のリスク

スマートフォンなどの普及により、いつでも気軽に音楽を楽しめるようになりました。その一方でヘッドホンやイヤホンの使用によって聞こえにくくなる、**ヘッドホン・イヤホン難聴**（医学的には音響性聴器障害または騒音性難聴）が大きな問題となっています。2019 年、WHO（世界保健機関）の発表によると、音楽プレイヤーやスマートフォンを危険な音量で使用したり、クラブやライブイベントなどで**大音量にさらされたりすることによって、若者を中心に世界で 11 億人が難聴のリスクにさらされている**と警鐘を鳴らしています。

耳を守るためにできること

ヘッドホン・イヤホンをしたままでも会話が聞き取れるくらいの音量なら、ほぼリスクがないと言われる 65dB 程度。ヘッドホン・イヤホンの最大出力は 100-120dB くらいですから、**60%以下の音量に設定するとよいでしょう**。ノイズキャンセリングという機能がついたヘッドホン・イヤホンなら周りの騒音を抑えてくれるので、より小さな音量で楽しむことができます。また、ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴いたら、**耳に休息を与える習慣を持つ**ことも、ぜひ心がけてください。



聴力検査をしてみよう！

ヘッドホン・イヤホン難聴は重症化すると完治が難しくなってしまいます。そうなる前に少しでも耳に異常を感じたら、すぐに耳鼻咽喉科を受診すること。早期であれば、投薬治療などで治る可能性も高くなります。

最初から受診はちょっと…という方はぜひ健康管理センターへ！オーディオメーターで**聴力検査をすることができます**。検査時間は 5 分程度ですので、お気軽にお越しください。


引用：「Hear well, Enjoy life」- 快聴で人生を楽しく -」一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科

ひとりで抱えずに、周りのサポートを頼ってみませんか？

新年度が始まる 4-6 月は、新たな人間関係づくりや新学年での環境変化などでストレスもたまりやすくなる時期です。お話しして気持ちを整理したいことや心配なことが出てきましたら、ひとりで抱え込まずに、以下の学内外の支援機関をご利用ください。相談室でも、皆さんのお悩みを一緒に考えるお手伝いをしていきたいと思っています。



【学内】

健康管理センター相談室 (臨床心理士が対応)	相談料無料 矢巾、内丸どちらも対応可 対面、電話、メール相談可	019-651-5111 内線 5023/5019 shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp	web からの申込 
----------------------------------	---------------------------------------	---	--

【学外】※紙面の都合上、ごく一部の相談機関のみ掲載しております

よりそいホットライン どんなひとの、どんな悩みでも相談可 DV・性暴力/性別違和/死にたいほどつらいなどの各専門ダイヤルもある	通話料・相談料無料 (電話・FAX・SNS 相談可)	岩手・宮城・福島からかける 0120-279-226 (24 時間、年中無休) それ以外の地域 0120-279-338 (24 時間、年中無休)
#いのち SOS ⇒「死にたい」「消えたい」等の気持ちがある方	通話料・相談料無料	0120-061-338 (24 時間、年中無休)
SNS で話したい (LINE や facebook、ライブチャット等)	相談料無料	厚生労働省の HP にて 5 つの団体を紹介 
こころの相談電話 ⇒メンタルヘルス不調やうつ病など	相談料無料 (通話料のみ自己負担)	019-622-6955 / 0570-064-556 (月～金 9-18、18:30~22:30)

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