

健やか立命

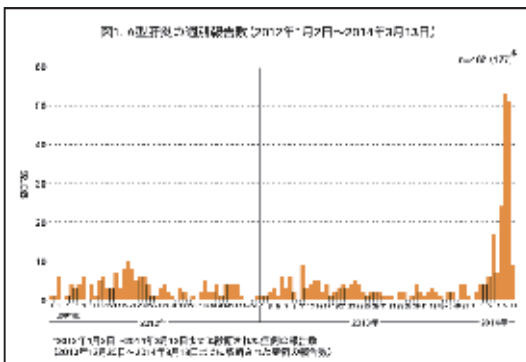
A型肝炎が流行しています！

「健やか立命」の2014年度第1号をお届けします。

桜が美しく咲き誇る中、新しい年度を迎えました。毎年、学生定期健康診断を開始する4月1日には、以学館前の桜が咲き始め、徐々に見ごろを迎え、やがて桜吹雪となり、健康診断が終了する頃には若葉に変わります。健康診断の期間中は、学生がたくさん出入りしますので、保健センターの入り口を開け放しています。桜を存分に楽しめる一方、花粉症の者にとっては非常に辛い期間でもあります。

この時期、黄砂やPM2.5にも悩まされます。黄砂は花粉より粒子が細かく、肺の奥まで入り込みます。花粉同様、アレルギー反応を引き起こすこともありますので、注意が必要です。外出時にはマスクを着用しましょう。

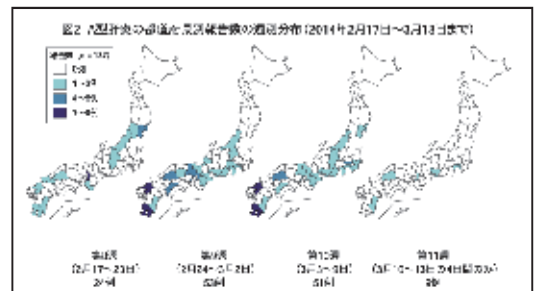
2014年に入り、A型肝炎の報告が急増しています。4月6日までに260例報告されており、すでに過去3年の年間報告数(2011年：176例、2012年：157例、2013年：128例)を超えています。15例以上報告されている県は、鹿児島県、大阪府、福岡県、広島県、宮崎県、と宮城県を除き西日本に集中しています。3月13日までの177例の分析では、50歳代・60歳代の方がほぼ半数を占め、国内感染と推定もしくは確定した



ものが9割以上です。

A型肝炎はA型肝炎ウイルスにより急性肝炎をおこし、2～7週間の潜伏期間の後に、発熱、全身倦怠感、食欲不振、悪心、黄疸などの症状が出現します。

A型肝炎ウイルスは糞便中に排泄され伝播しますが、魚介類の生食による経口感染が多いのですが、潜伏期が長いために、食材などの感染源の特定は非常に困難です。生ガキなどの生食は危険ですので、やめておきましょう。



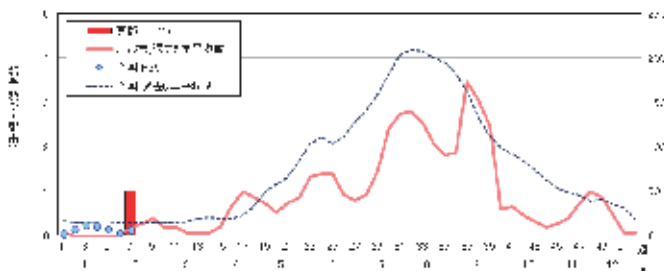
BBQ (バーベキュー) の季節です

冬から春にかけて多いノロウイルスによる感染性胃腸炎にかわり、腸管出血性大腸菌感染症(O-157等)が増加する季節となりました。下記は京都市の腸管出血性大腸菌感染症発生状況です。例年4月頃から増え始め、8月～9月がピークとなります。多くは、生ものや十分加熱していないものを食べたことが原因です。また、たとえお肉をしっかりと焼いても、生肉に触れた箸やトングで触ったら、病原菌が付着してしまいます。BBQの際にも、焼くのに使用するトングと、焼いた肉を取り分けるトングは、別のものを使用しまし

う。また、サラダを作る際には、清潔な包丁やまな板を使用し、肉類はその後で調理し、使用器具を熱湯などでよく消毒しておきましょう。



腸管出血性大腸菌感染症以外にも、カンピロバクターによる感染性胃腸炎が年間を通じてみられます。市場に流通する鶏肉の約7割が中心部まで汚染されていますので、中までしっかりと火を通すことが大切です。



いずれの感染性胃腸炎も、二次感染を起こします。手洗いの励行はもちろんのこと、家族内に発症者がいる場合は、タオルを別にし、発症者が最後に入浴するようにしましょう。

目次：

- A型肝炎が流行しています！ 1
- BBQの季節です 1
- 喫煙学生のサポートを！ 2
- 健康は良い睡眠から 2

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2171 外線 075-465-8232
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウェストW1F）
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

立命館保健センター 朱雀（中川会館7F）
TEL 内線 510-2920 外線 075-813-8153
〒604-8520 京都市中京区西ノ京朱雀町1



学生・教職員の皆様の
健康づくりのパートナー

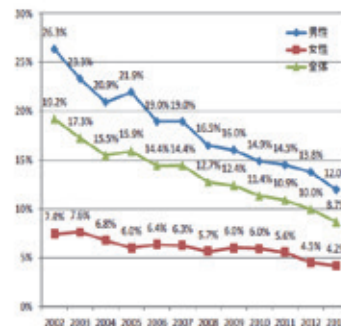
ホームページもご覧下さい。
<http://www.ritsumeai.ac.jp/mng/gl/hoken/>

学生対象禁煙プログラム、TRYR（トライアール：みんなで卒煙プロジェクト）の2013年度禁煙成功ストーリーを、ホームページに掲載しています。是非ご覧ください。

喫煙学生のサポートを！

立命館大学教職員・学生の喫煙率は年々低下しています。2013年度に実施された敷地内全面禁煙化の効果もあり、学生は4.6%、教職員は8.7%まで減少しました。（図1）

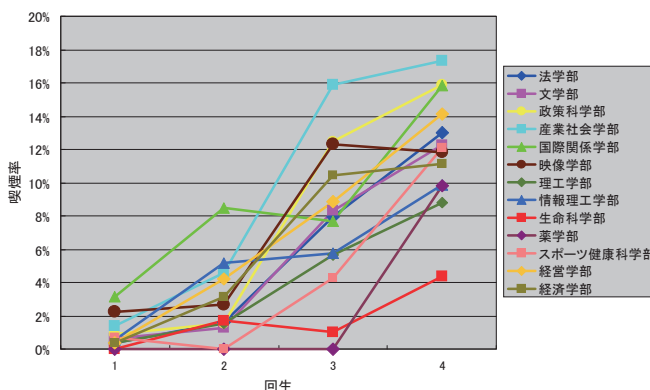
図1 教職員の喫煙率の変化



男子学生の喫煙傾向をみてみると（図2）、13学部中10学部で1回生の喫煙率は1%未満です。どの学部においても回生が上がるにつれて喫煙者が増えています。生命科学部の喫煙率の上昇は4.4%と、他学部には圧倒的に低くなっています。一方、上昇率が高かったのは産業社会学部（16.0%）、政策科学部（15.0%）、経営学部（13.7%）です。

立命館で学ぶ学生一人ひとりが、健康的な生活習慣を自ら選択し、健やかに学び働くことができるよう教育すること、その環境づくりをすることが私たち教職員の使命ではないでしょうか。昨年度保健センターのサポートで禁煙に成功した学生は約30名いました。学生も頑張っています！教職員も一層、学生が健康的な生活を選択できるようサポートをしていきませんか？

図2 男子学生毎日喫煙率の推移(学部回生別)



健康は良い睡眠から

ぐっすり眠れてすっきり起きることができる、皆さんはそんな良い睡眠をとっておられますか？ 寝付くのに時間がかかったり、熟睡感がなかったり、朝起きても疲れがとれていなかったりしませんか？ 睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠不足や睡眠の質の低下は生活習慣病やこころの病につながります。また、日中の眠気が事故やミスにつながることもあります。厚生労働省はこのほど眠りの質を向上させるために、2003年に策定した「睡眠指針」を改定しました。良い眠りを得るコツは下記のとおりです。これらを参考に、しっかり疲れをとりましょう。

1. むるめと感じる湯温で適度な時間ゆったりと入浴する。
2. 夕食後はカフェインを含む緑茶やコーヒー、ココア、栄養ドリンクなどの摂取をひかえる。
3. 心身ともにリラックスするよう心がけ、眠くなってから寝床につくようにする。
4. 作務中に眠気が生じて作業効率が低下するときは、可能であれば20-30分の短い昼寝が効果的。
5. 床に入る時間を遅らせても、起床時間は遅らせず一定にし

ましよう。朝一番に浴びる太陽光が入眠時間を安定させる効果があります。

6. 睡眠中の激しいいびきや呼吸停止、足のむずむず感などは、病気が隠れている場合があるため、医師にご相談ください。
7. 寝る前にスマホやPCを使用したり、ゲームをすると寝つきが悪くなりますので注意してください。



立命館保健センター 教職員向けニュースレター

健やか立命

コレステロールの正常値が変わる？！

「健やか立命」の2014年度第2号をお届けします。

梅雨に入っても梅雨らしい雨が降らず、むしろ真夏の夕立のような激しい雨に驚かされました。このところやっと梅雨らしくなってきましたが、今度は梅雨も明け切らない間に台風の到来です。今年は台風の大きさも回数も、例年以上と予測する専門家も多いようです。交通機関の乱れや通勤途中の事故などに、十分注意したいものです。

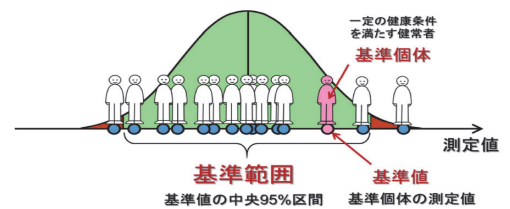
最近診療をしていると、慢性疾患で治療中の方から「診断基準が変わったのですね」と言われることが多くなりました。今回は、皆さんを混乱させている検査の基準値について取り上げていきます。

4月に日本人間ドック学会と健康保険連合会が発表した検査結果の判定を巡り混乱・誤解が生じているので注意申し上げます。

日本動脈硬化学会などが提唱する診療ガイドラインで用いられる基準は、将来の動脈硬化性疾患の発症を予防するためのリスク低減を目的として国内外の多くの臨床研究から導き出されたものです。既に心筋梗塞・狭心症などの冠動脈疾患を有する場合は、二次予防を目的として悪玉コレステロール(LDL-C)は100mg/dl未満にすることが望ましいとされています。そうでない場合は一次予防を目的とします。糖尿病、慢性腎臓病、非心原性脳梗塞、末梢動脈疾患があれば、高リスクであるためカテゴリーⅢとして、LDL-Cは120mg/dl未満を目標にします。その他の場合は、性別、年齢、喫煙、血圧等、他の危険因子を総合的に評価してリスク(カテゴリー)を決定します。コレステロール以外のリスクがまったくない場合(カテゴリーⅠ)では、LDL-Cは160mg/dl未満で良いと考えられています。このように、診療ガイドラインは個人ごとのリスクを総合的に評価して、将来的に心筋梗塞を発症する危険性が高ければ生活習慣の改善や服薬治療を勧

めることとしているのです。したがって、「LDL-Cが140mg/dl以上だから異常だ」と単純に決めているではありません。高血圧のガイドラインに関しても同様の考え方が導入されています。

一方「基準値」とは、健全な集団の95%が含まれる統計学的に算出された範囲を指すと定義されています。血球数や肝機能などの基準値はこの考え方を採用しています。



今回発表されたのは、150万人の人間ドック受診者のうち約1.5万人の「超健康人」の結果を解析して導き出された「基準値」です。疾病が将来発症するか否かをまったく考慮していない、その場限りの一時的な値に過ぎません。予防医学的な観点が含まれていない点で日本動脈硬化学会のガイドラインとは異なります。日本人間ドック学会は、今回の発表は「単年度の結果であり、今後数年間さらにデータを追跡調査をして結論を出していく」「今すぐ学会判定基準を変更するものではない」としています。報道に惑わされず、現在服薬治療をしている方はくれぐれも自己中断しないで、主治医にご相談ください。

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値 (mg/dl)			
		LDL-C	HDL-C	TG	nonHDL-C
一次予防 まず生活習慣の改善を行った後、薬物療法の適用を考慮する。	カテゴリーⅠ (低リスク)	<160			<190
	カテゴリーⅡ (中リスク)	<140			<170
	カテゴリーⅢ (高リスク)	<120	≥40	<150	<150
二次予防 生活習慣の是正と共に薬物療法を考慮する。	冠動脈疾患の既往	<100			<130

目次：

コレステロールの正常値が変わる？！ 1

いびきは身体の危険信号！ 1

お薬手帳を活用していますか？ 2

学生の取り組み紹介 卒煙サポーター 2

いびきは身体の危険信号！



最近ではテレビでもよく目にするようになった、睡眠時無呼吸症候群。睡眠中に何度も呼吸が止まり、熟睡できない病気です。日中に眠くなるため、仕事に支障をきたしたり、車の運転中の事故につながるだけでなく、高血圧や心疾患、脳卒中とも深い関係があることがわかってきています。検査を受け、睡眠時無呼吸症候群と診断されれば、治療を受けることができ

ます。以下の症状に心当たりのある方は、主治医や保健センター医師にご相談ください。

- ◆ 大きないびきをかく
- ◆ 夜中に息が止まっていると家人からいわれる
- ◆ 夜中に何度も目が覚める
- ◆ 日中によく眠くなる
- ◆ 起床時に体のだるさや頭痛がある

お薬手帳を活用していますか？

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2171 外線 075-465-8232
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウェストW1F）
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

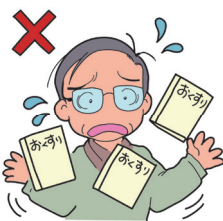
立命館保健センター 朱雀（中川会館7F）
TEL 内線 510-2920 外線 075-813-8153
〒604-8520 京都市中京区西ノ京朱雀町1



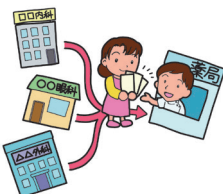
学生・教職員の皆様の
健康づくりのパートナー

ホームページもご覧下さい。
<http://www.ritsumeji.ac.jp/mng/gl/hoken/>

皆さんが医療機関を受診した際、処方された薬に関して医療機関が発行してくれる情報が2つあります。ひとつは「薬剤情報提供書」です。これは患者さんのための情報で、薬の飲み方、薬の効能、副作用などが記載されています。もうひとつが「お薬手帳」です。こちらには処方された薬の用法・用量・処方日数、医療機関名、医師名など必要最小限の情報が記入または貼付されます。お薬手帳は投薬の記録ですが、患者自身のためではなく、病院や薬局が他の医療機関で処方された処方方を参照するためのものです。複数の医療機関や複数の薬局を利用している人は、同じ効果の薬が重複して出されたり、飲み合わせが悪い薬を出される危険性があります。それを予防するのが「お薬手帳」です。医療機関や薬局は、他の医療機関で出された薬をチェックすることで、重複投薬や配合禁忌の投薬を避けることができます。お薬手帳をちゃんと機能させるために、是非次の注意を守ってください。



- 1) お薬手帳は1冊に情報を集めてください。病院や薬局ごとに違うお薬手帳を使うのでは意味がありません。
- 2) 受診の際には必ずお薬手帳を持参して、病院、医院、薬局の受付で提示して下さい。保険証と一緒にしておくこと、手帳を忘れるのを防げるでしょう。
- 3) 複数の医療機関にかかっている手帳が面倒な方は、全ての医療機関から出される薬を、同じ薬局でもらうようにしてください。薬局の処方歴データベースが手帳の代わりにしてくれます。



学生の取り組み紹介 卒煙サポーター

この春より学生対象に卒煙サポーター養成を目指し講座を開きました。喫煙の害や受動喫煙について学習し、学生として学内喫煙問題を捉え、どんな行動が取れるかをディスカッションしてきました。自分の強みや取り組んでみたいことを中心に、短期行動、中長期行動としてできることを挙げ、その行動にはどんな準備や資源が必要か、また、両キャンパスの学生が協力して何か取り組めないかを企画中です。

- ◆こんな大学になって欲しい
 - ・歩きタバコをなくしたい
 - ・落ちていたタバコをなくしたい
 - ・タバコのおいがない 煙がない
- ◆短期行動としてできること
 - ・吸殻を拾う
 - ・喫煙者との対話



- ◆中長期行動としてできること
 - ・タバコを吸いそうな場所でイベントを企画する
 - ・ホームページやスマートフォンアプリの作成
 - ・意識調査
- などが学生の意見として挙げられました。



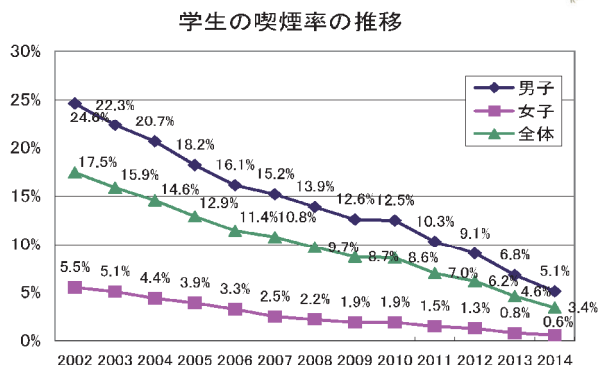
まだまだ始まったばかりの取り組みですが、学生たちで問題を捉え行動していけるよう支援を今後も続けてまいります。

学生たちの活動を見かけたら、温かく見守ってください。

学生が取り組みを行っている中で、私たち教職員も喫煙問題を改めて見つめ直してみませんか？

例えば、学内で喫煙者を見かけたら爽やかに「こんにちは！学内は喫煙できませんので、ご協力ください。」と声を掛けましょう。声を掛ける人が増えれば、タバコが吸いにくい環境となり、違反喫煙が減ることが期待されます。年に数回啓発キャンペーンを実施し学内巡回を行って来ていますが、キャンペーンの時だけでなく日常的に声を掛け合い、学内の構成員みんなでクリーンなキャンパスづくりを目指しましょう！

学生の喫煙者は着実に減少しています。



健やか立命

教職員健康診断のお知らせ

「健やか立命」の2014年度第3号をお届けします。

9月に入り、朝晩めっきり涼しくなりました。今年の8月は猛暑日がなく、例年よりも涼しい夏だったとのことですが、全国各地で大雨による災害が発生し、またしても異常気象という言葉は何度も耳にしました。

涼しくなると、かえって夏の疲れが出て体調をくずすことがあります。世間では最近、夏バテならぬ秋バテというそうです。定期健康診断はご自身の健康に注意を向けるよい機会です。夏期休暇期間も終わり、業務が増加する方も多いと思われると思います。体調管理に留意し、規則正しい生活を心がけましょう。

今年度の教職員健診を下記の日程で行います。業務中お時間をとりますが必ず受診して下さい。

今年の変更点として、健診結果報告書を職場で受け取るか、指定の所へ郵送するか、予約時に選択できるようになりました。郵送を希望される方は、希望する宛先の住所をインターネット予約時に入力して下さい。

健康診断は所属キャンパスでの受診が原則です。役職上または業務上の事情により所属キャンパスでの受診が困難な方は、早急に所属の保健センターにご相談ください。

健康診断は、日頃気付かない体調の変化を早期に発見し、治療に結びつけるために行います。ご自身の健康管理のために是非受診してください。なお、健康診断は学校法人立命館教職員安全衛生管理規程及び学校保健安全法、労働安全衛生法、感染症予防法で受診が義務付けられています。

今年度4月以降に人間ドックを受診された方で、今回の健康診断の受診が困難な場合は、人間ドックでの検査結果（写し）の提出をもって定期健康診断受診に代えることができます。

朱雀キャンパス		衣笠キャンパス		びわこくさつキャンパス	
10月15日(水)	午前	10月17日(金)	午後	10月27日(月)	午後
10月16日(木)	午後	10月20日(月)	午後	10月28日(火)	午後
		10月21日(火)	午後	10月29日(水)	午後
		10月22日(水)	午後	10月30日(木)	午後
		10月23日(木)	午後	10月31日(金)	午後

注) 各日程の詳細な時間枠については、保健センターホームページや健診予約ホームページをご参照下さい。

健康な身体は歯の健康から



目次：

- 教職員健康診断のお知らせ 1
- 健康な身体は歯の健康から 1
- インフルエンザ予防接種の勧め 2
- デング熱は 2
- すぐそこに・・・

歯周病（歯槽膿漏）の原因

歯周病は、歯と歯肉の境目の清掃が不十分のために、細菌が感染・繁殖しております。炎症で歯肉が赤くなったり、腫れたりしますが、ほとんどの場合痛みはありません。進行すると歯と歯肉の境目（歯周ポケット）が深くなり、歯をささえる骨が溶けるまで進行すると歯が動くようになり、抜歯が必要になることもあります。

歯周病は歯だけの問題？

最近、歯周病が糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞など多くの疾患に悪影響を与えることがわかってきました。歯周病菌は腫れた歯肉から容易に血管内に侵入し、歯周病菌やその毒素が全身に回ります。歯周病は糖尿病の合併症の一つですが、歯周病になると糖尿病が悪化するとい

とも明らかになってきました。歯周病を治すと糖尿病が改善することも分かってきています。また、動脈硬化を促す物質により血管内に沈着物（プラーク）ができ、血管内腔がふさがったり、プラークが剥がれて下流の血管を詰めてしまいます。歯周病の人はそうでない人の2.8倍脳梗塞になり易いと言われています。

歯周病を防ぐには

ストレスや睡眠不足は、歯周病を悪化させます。また、喫煙者の多くは禁煙するだけで歯周病が改善します。生活習慣の改善とともに、少なくとも就寝前にはフロスや歯間ブラシを使用して丁寧に歯を磨きましょう。また、半年に一度は歯科医院で歯周病のチェックや口腔内のケアを受けるようにしましょう。



立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2171 外線 075-465-8232
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウェストW1F）
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

立命館保健センター 朱雀（中川会館7F）
TEL 内線 510-2920 外線 075-813-8153
〒604-8520 京都市中京区西ノ京朱雀町1



立命館保健センター

学生・教職員の皆様の
健康づくりのパートナー

ホームページもご覧下さい。
<http://www.ritsumeai.ac.jp/mng/gl/hoken/>

が確定しました。幸い重症化することなく10日程後には回復しました。留学前には保健センターが実施する感染症のガイダンスを受けており、外出時にはいつも注意し日本から持参した蚊の忌避剤を使用していました。どこで蚊に刺されたかも記憶にないそうです。また、B君はアフリカからの留学生ですが、昨年2ヶ月間本国へ帰省して、日本に戻ってきて3日後に発症し、病院でデング熱と診断されました。デング熱は本学でも既に身近にある病気で。

代々木公園などで、蚊に刺されてデング熱に感染した人が140名以上に上っています。この騒ぎで、はじめてその名前を耳にされた方も多いのではないのでしょうか？しかし、デング熱は珍しい病気ではありません。A君やB君の様に毎年200人ものが、海外で感染し帰国後にデング熱を発症しています。デング熱はマラリアと同様、蚊が媒介する感染症です。熱帯に生息するネッタイシマカと、日本でも青森以南に生息するヒトスジシマカがデング熱を媒介します。このため、国内でもいつ流行が起こってもおかしくない状況でした。今回、約70年ぶりにデング熱の国内感染がみられたのは、海外でもデング熱が流行していること、グローバル化により海外からウイルスが持ち込まれる機会が増えたことが影響していると考えられます。更に、日本人は蚊が病気を媒介す




ヒトスジシマカ（国立感染症研究所HPより）

インフルエンザ予防接種の勧め

今年度も、教職員定期健診時にインフルエンザ予防接種を実施します。健診受診の際には、是非、インフルエンザ予防接種を受けましょう。

今年度のワクチンは例年と同じ季節性インフルエンザである3株 [A/H1N1 pdm09、A/H3N2（香港型）、B型] の混合ワクチンです。接種後、免疫がつくまで約2週間かかり、効果は約5ヶ月持続すると言われています。遅くとも12月初旬までに接種を済ませましょう。

2014年10月11日（土）午後2:00～ 佛教大学 二条キャンパス
京都健康フォーラム どなたでも参加できます

 **第3回 Together ～健康を考える学生たち～**
第一部 学生による活動報告 第二部 グループワーク

デング熱はすぐそこに...

衣笠キャンパスの学生A君は、昨年の8月よりマレーシアでの約1年の留学を終え、7月初めに無事日本へ帰ってきました。しかし帰国当日の夜、突然39.8℃の高熱と頭痛に襲われました。通常の風邪とは全く症状が違ったので、深夜3時に大学病院を救急受診し精密検査を受けました。しかし原因が分からず帰宅。その後も症状は持続し、3日後には全身が痒くなり発疹が出現しました。5日目に病院を再受診し、やっとデング熱と診断



新宿中央公園内の看板

するという警戒心を欠如しているため、平気で蚊に刺されるし、蚊の生育場所になる水溜まりを放置していることが、流行の素地になっていると考えられます。今後京都でもいつ流行が起こってもおかしくありません。

潜伏期間は、3-7日です。幸い、感染しても不顕性感染であったり、重症化する確率は5%以下と高くありません。通常、急激な高熱に始まり、頭痛や関節痛、筋肉痛、吐き気などインフルエンザのような症状がみられます。2-7日で解熱し、発疹がみられる場合もあります。血液検査では血小板や白血球の減少がみられます。まれに、解熱期にショックや出血傾向などを起こし重症型となります。デング熱ウイルスには4つの型があり、一度罹ると同じ型には二度と感染しませんが、型の違うウイルスには感染することがあります。その際は重症化する可能性が高くなると言われています。診断は、一般の医療機関での確定診断は難しく、血液を保健所経由で衛生研究所に持ち込んでPCR検査で診断されることが多いです。治療は対症療法のみで、解熱剤の投与や点滴が行われます。

予防は、蚊に刺されないことです。ワクチンはありません。日本でも、屋外で過ごす際には、長そで長ズボン、長めの靴下を着用し、虫よけスプレーを使用しましょう。海外では現地で忌避剤を入手した方が、忌避成分の濃度が高く効果的です。マラリアは田舎や山林で夜間に蚊に刺されて感染しますが、デング熱は都市部や海岸でも、昼間でも蚊に刺されて感染します。油断せず、過度に恐れず、冷静に蚊対策を講じて下さい。

健やか立命

2014年度教職員定期健康診断を終えて

「健やか立命」の2014年度第4号をお届けします。

師走に入り、急に冬らしい厳しい寒さとなりました。体調を崩して来院される学生・教職員の方が増えています。インフルエンザの流行も始まりました（本文をご参照ください）。例年より早い流行で、皆さんが入試業務で非常に忙しい時期にピークを迎えると予想されます。予防対策を万全に、休養をしっかりととりましょう。

今回の「健やか立命」は、定期健康診断や乳がん検診についてのアンケート調査の中間報告と、流行中の感染症、新たに開始するトラベルクリニックについて特集しています。アンケート調査にご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

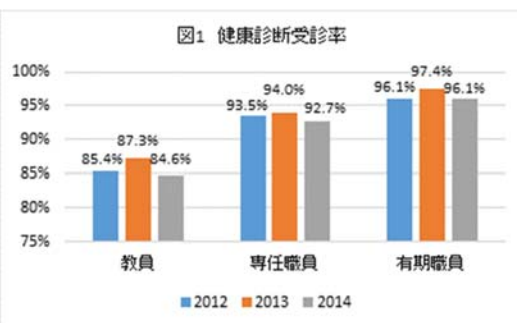
今年度も10月に教職員定期健康診断を実施いたしました。業務等でお忙しい中、受診いただき有難うございました。

健康診断結果をご確認いただけましたでしょうか？健康診断は受診するだけで終了ではありません。結果を確認し、生活習慣の改善に努めてください。再検査や精密検査が必要な方はその検査を受け、治療が必要な方は治療を受けてください。今一度、ご自身の結果をご確認ください。

がん検診項目（便潜血検査、ABCD検診、PSA

検査、乳がん検診）で、異常が出た方は必ず精密検査を受けてください。昨年度に異常が出たのにまだ精密検査を受けていない方は、今からでも遅くありませんので、必ず受診してください。病院の紹介や予約を希望される方は保健センターまで、ご相談ください。

3年間の健康診断受診率（人間ドック提出者を含む）の推移を図1に示します。今年度は昨年度より受診率がまだ低いのが残念です。2014年4月以降に人間ドックを受診された方は、その結果を提出することで定期健康診断に替えることができます。今回、定期健康診断を受診することができなかった方は、今年度中に是非人間ドックを受診して、結果を保健センターに提出してください。既に受診して、結果の提出が未だの方は、保健センターへの提出をお願いします。これから人間ドックを受診される方で、オプション等で悩んでいらっしゃる方は、お気軽に保健センターにご相談ください。



健康診断に関するアンケート結果

健康診断や予約システムに関するメールでのアンケートに、多くの方からご回答いただきありがとうございます。グラフで見ると概ね満足いただいているようですが、自由記載の欄にはいろいろと改善すべき点をご指摘いただいています。健康診断実施業者とも情報共有しながら、より良い健康診断を行っていただけるように努力していきます。

今年の乳がん検診は、昨年までのマンモグラフィから変更し超音波検査で行いました。本学の乳がん検診受検者は、マンモグラフィの有効性が乏しい30歳代の方が非常に多く、以前から超音波検査の希望が多かったため、大部分の方に満足いただけたようです。次年度以降の乳がん検診につきましては、アンケートの結果やご意見を参考に、より有効な検診を検討中です。

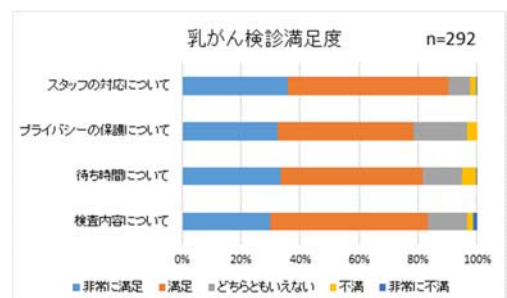
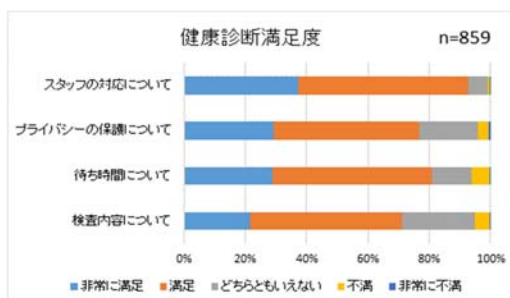
目次：

教職員定期健康診断を終えて 1

健康診断に関するアンケート結果 1

トラベルクリニック始めます 2

感染性胃腸炎・インフルエンザの流行 2



立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2171 外線 075-465-8232
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウェストW1F）
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

立命館保健センター 朱雀（中川会館7F）
TEL 内線 510-2920 外線 075-813-8153
〒604-8520 京都市中京区西ノ京朱雀町1

立命館保健センター
学生・教職員の皆様の
健康づくりのパートナー

ホームページもご覧ください。
<http://www.ritsumeai.ac.jp/mng/gl/hoken/>

第6回「タバコは健康を損なう」動画CMコンテストで、卒煙サポーターの作品が見事3位入賞しました。下記ワードで検索してご覧ください！



「味のある人生を」 立命館大学卒煙サポーター

トラベルクリニック始めます

本学がグローバル化を進める中で、かつて欧米が中心であった派遣先はアジアの各国へ広がりつつあります。留学に際しては書類上の形式だけでなく、実質的な健康・安全管理の意味で予防接種や準備・心構えが重要になります。渡航に際して専門的な医療・支援を提供する「トラベルクリニック」は関東地方には多く存在しますが、残念ながら京都・滋賀には本格的なものが存在しません。



厚生労働省の方針では一日に1本の予防接種（単独接種）が原則となっています。医師の判断で複数の同時接種も可能とはされているものの、成人に対する接種は未だに単独接種が一般的です。そのため、複数種類を接種する必要がある場合には、留学前の短期間に間に合わないこともあります。同時接種は欧米では一般的であり、日本でも小児科においては今は当たり前のこととなっており、医学的には問題ないと考えられています。そこで、保健センターでは、同時接種の可能性を含めて、個人ごとの接種計画を立てる予定にしています。ただし、Tdap、腸チフスワクチン等、日本で承認されていないワクチンは、保健センターでは取り扱いができません。大阪・名古屋等のトラベルクリニックをご案内いたします。

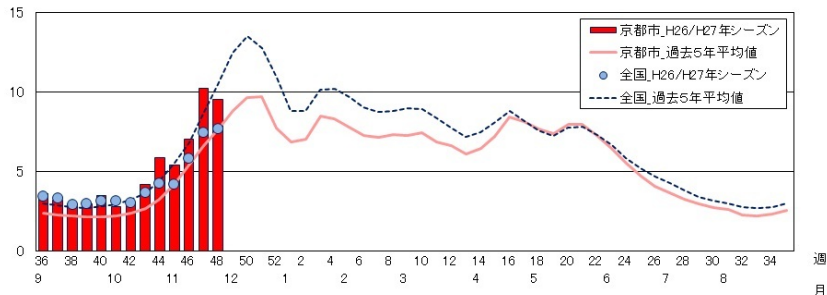


受診の際は、渡航先・期間、宿泊形態（寮・ホームステイ・テント）、活動内容など渡航の状況がわかる物、および母子手帳などの過去の接種記録を忘れずご持参ください。また、持病のある方は病状・投薬内容等もわかる物もあわせて持参ください。

出発が決まれば、できるだけ速やかにご相談ください。

感染性胃腸炎・インフルエンザの流行

冬の初めに流行する感染性胃腸炎は、ノロウイルスによるものがほとんどです。京都市の第48週（11/24-30）の定点報告数は9.51で、過去5年平均値の7.64より高くなっています。12月にピークを迎えますが、年が明けてからもしばらく流行は続きます。ノロウイルスは、魚貝類を介して感染する他、下痢や吐物を介して接触感染も起こします。予防するためには、手洗い、うがいの励行、十分な睡眠と栄養をとるようして、体調を良好に保つようしてください。



今シーズンのインフルエンザは、全国の定点患者報告数が第48週で既に1.90と、流行開始の目安である1.0を超えました。例年より3週間程立ち上がり方が早くなっています。流行のピークは2015年1月下旬から2月初め頃とみられています。今季検出されているウイルスは、A香港型（H3N2型）が9割以上を占めていますが、高齢者が罹患すると重症化しやすい特徴がありますので注意が必要です。インフルエンザの予防は、ワクチンを接種し、手洗いを徹底すると共に休養を十分にとってください。また、万が一38℃以上の突然の高熱が出たら、48時間以内に医療機関を受診して治療を受けるようしてください。

