

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

## ストレスチェック制度がはじまりました

「健やか立命」の2016年度第1号をお届けします。

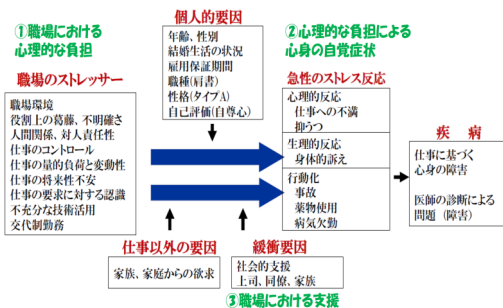
例年よりも暖かかった冬が終わり、桜の見ごろとともに入学式を迎えました。今年はインフルエンザの流行が遅れ、2月になって急激に罹患者が増加しました。1週間の発症者数のピーク値が、ここ数十年で最も高かったそうです。4月に入っても、まだ流行は完全に収束していません。忙しい時期ではありますが、十分な睡眠時間を確保するなど健康に留意し、手洗いを励行しましょう。

今号は、新たに始まるストレスチェック制度と、ジカ熱やデング熱などの蚊が媒介する感染症について特集しました。間もなく蚊が多くなる時期です。これらの感染症が海外から持ち込まれ、いつ国内で流行してもおかしくありません。国内においても、蚊に刺されない工夫が大切です。

労働安全衛生法の改正により、労働者数が50名を超える事業場については、2015年12月以降に年1回の「心理的な負担の程度を把握するための検査」(ストレスチェック)の実施が義務となったため、立命館大学でも今春から始めることとなりました。高ストレスに起因する自殺や疾病が増加している昨今の労働環境を鑑み、①労働者自身が自らのストレスの程度を把握し・気づくことを促すとともに、②職場のストレス要因を分析して職場環境改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止すること(一次予防)を目的として、事業者に実施が義務づけられた制度です。

①職場における心理的な負担の原因、②心理的な負担による心身の自覚症状、③職場における他の労働者による当該労働者への支援に関する項目など、57項目についてWeb(又は紙)を用いて各人が回答した結果を数値評価してストレスの程度を分析します。その結果に基づいて対処の仕方などのアドバイスが提供されるため、ぜひ参考にセルフケアに努めてください。

### 職業性ストレスモデル



皆さんに安心して受検して頂くために、健康診断とは異なる仕組が法律化されました。

1. 受検することが推奨されますが、労働者に受検義務はありません。特に、既にメンタル不調で相談中・治療中の方はあえて受けていただく必要はありません。また、受検しないことを理由として事業者が不利益な取扱いをすることは禁止されています。

2. プライバシーを保護するために、産業医・保健師が「実施者」となり、実務を補佐する「実施事務従事者」には法律上の守秘義務が課される事になりました。皆さんのストレスチェックの結果は、みなさんの同意なく事業者(法人)へ報告されることはありません。

3. 面談を希望された場合には、産業医が面談し、就業上の配慮を意見したり、精神科専門医へ紹介することができます。就労状況を勘案して面談するため、事業者に就労状況を確認する必要があります。このため、「高ストレス」者であることを事業者へ通知することに同意したとみなされることをご了解ください。

結果は、ストレスプロフィールとしてレーダーチャートで皆さんにお返しします。ご自身のストレス状態を認識する助けにしてください。ストレス対処の方法についても記載されます。セルフケア・ストレス解消の参考にしてください。

実施の詳細については、改めて給与厚生課より案内があります。

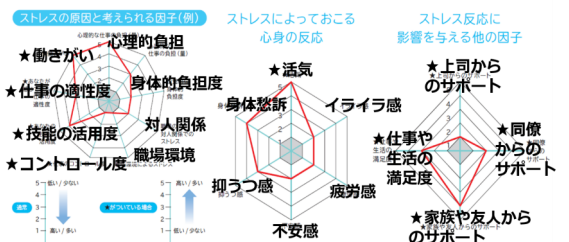
### 目次：

ストレスチェック制度がはじまりました

禁煙をお考えの若年者に朗報です！

蚊にご用心！！蚊が媒介するウイルス性疾患について

### ストレスプロフィール



赤色の星型が大きい場合は全体的にストレスは少なく、小さい場合はストレスが高い状態を示しています。特にグレーゾーンに入っている場合はストレス反応が高くなっている状態が疑われます。

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（ウエスト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 OIC（A棟南W1F）  
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110  
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



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.ritsumeiji.ac.jp/mng/gl/hoken/>

## 禁煙をお考えの若年者に朗報です！

2016年度の診療報酬改定で、禁煙治療の保険適用が拡大されます。若い人でもニコチン依存症の治療を受けやすくすることで、がんや循環器疾患のリスクを減らすのが目的です。これまで、ニコチン依存症の治療に保険が適用される患者の条件は、下記のとおりでした。

1. ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）が5点以上であること
2. 喫煙指数（プリンクマン指数：1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上であること
3. 直ちに禁煙したいと思っていること
4. 医師から禁煙治療の説明（「禁煙治療のための標準手順書」）に則って、12週間（約3ヶ月）・5回の診療が必要）を受け、治療を受けることに文書で同意していること

従って、プリンクマン指数200以上になるには、1日1箱（20本）を吸う人でも10年以上かかる計算になります。厚生労働省の調査では、20代の喫煙率は男性36.3%、女性12.7%ですが、喫煙年数が短いため20代のニコチン依存症患者の8割が保険適応の基準に達していません。4月から、若年層の早期治療を可能にするため、35歳未満のプリンクマン指数の要件が撤廃されます。これまで保険の適応がないために禁煙治療をあきらめていた方、この機会にチャレンジしてみませんか？是非、保健センターにご相談ください。

春休みを利用して、人間ドックを受けられた方がたくさんいらっしゃいます。見つかった異常は放置せず、必ず精密検査を受けましょう。疑問があれば、ドックを受けた医療機関や保健センターにご相談ください。また、教職員定期健康診断を受けられなかった方は、保健センターに人間ドックの結果をご持参ください。

## 蚊にご用心！！ 蚊が媒介するウイルス性疾患について

ブラジルをはじめとして中南米では、昨年からジカウイルス感染症が流行し、8月のオリンピック開催にも影響するのではないかと心配されています。ジカウイルス感染症と、ギラン・バレー症候群等の神経疾患や、妊婦感染による胎児の小頭症や奇形の発症との関連が疑われており、WHOは「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」として警戒を強めています。

さて、蚊が媒介するウイルス感染症のうち、デング熱、チクングニア、ジカウイルス感染症は、「ネッタイシマカ、ヒトスジシマカを介して人→蚊→人に感染する」、「潜伏期間が数日である」、「発熱、関節痛、筋肉痛が見られる」など、共通点が多くみられます。ワクチンや特効薬も今のところありません。流行地域は以前はチクングニアはアフリカや南アジア、ジカウイルス感染症は中南米と偏りがありましたが、だんだん流行地域が広がり、お互いに重複するようになりました。（地図参照）

グローバル化と共に人の移動が増えたため、流行地で感染して帰国後に発症する輸入症例が国内でも報告されています。媒介するヒトスジシマカは日本でも沖縄から東北地方まで広く分布するため、海外で感染した人が帰国後に蚊に刺され、その蚊が媒介して日本でも感染が広がる恐れが十分にあります。2014年にはデング熱が日本で数十年ぶりに流行したことは記憶に新しいですね。地球温暖化の影響もあるため、日本上陸も時間の問題と考えられます。

妊婦の方はジカウイルス流行地域の訪問は避けた方が無難です。ジカウイルス感染症は蚊の媒介だけでなく、性交渉による人→人感染も報告されています。出生を望むカップルは感染地域帰国後1か月は性交渉を避けるべきでしょう。流行地域を旅行する時はもちろん、日本にいるときも、蚊対策を十分に行う必要があります。服装や虫除け剤で蚊に刺されないようにすること、水たまりなど蚊の発生しやすい環境を改善するなどの対策が必要です。



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

## ご自身のストレスは如何でしたか？

「健やか立命」の2016年度第2号をお届けします。

梅雨らしいじめじめした天気が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。でも、梅雨明けになると暑さ本番です。夏バテすることがないように、無理をせず体調管理に気を配りましょう。

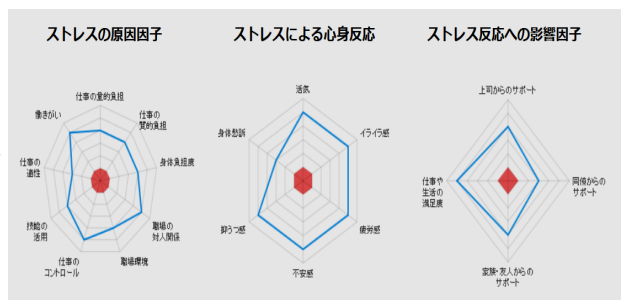
また、今年も蚊対策を万全に！ 東南アジアや中南米に旅行する方はもちろん、国内でも蚊が媒介する疾患の感染のリスクがあります。

皆さん、ストレスチェックは受けていただけましたか？ 思っていたよりもストレスが多いと気付かれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この機会に産業医や保健師に相談されてはいかがでしょうか？

裏面では、アメリカ大学保健管理協会が発表した、保健師・石川さんのレポートをお届けします。お国事情は違っても、禁煙教育に苦慮しているのは同じようですね。

初めてのストレスチェックが実施されました。5月30日から6月10日までの間に対象者3,732名のうち1,263名(33.8%)の教職員が受検し、151名(12.0%)が高ストレスと判定されました。そのうち16名(10.6%)の方が産業医の面談を申出て来られました。

右図は良好な結果の一例です。青線の囲みが小さいほど対応が必要な状態です。



ご自身のストレスプロフィールは如何でしたか？ 自分自身でストレスに気づいて、重篤になる前に対処すること(セルフケア)が大切です。上司や同僚とコミュニケーションを取り、産業医・保健師にも遠慮なく相談してください。楽しく、生き生きと仕事ができたらいいですね。

## 冷房病（クーラー病）にならないために



エアコンなどで長時間身体が冷やされたことが原因で、自律神経が障害され、手・足・腰などの冷え、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振、下痢、吐き気などの様々な症状を起こすことを冷房病といいます。

女性には冷え性の方が多く、男女間で快適な室温に開きがあることもしばしばあります。快適温度の違いから、夫婦別々に寝ているという話も耳にします。暑がりの方は、エアコンの風が当たり寒がっている方と、席を替わるなどの工夫をしてあげてください。



スカーフ、レッグウォーマーなどを使用して、体を冷やさないようにしましょう。すでに実行されている方も多いですね。



● 毎日10分程度の軽い運動(ストレッチや有酸素運動)をこころがけましょう。通勤時間もうまく利用してみてください。

そして何よりも大切なのは、職場全員が周りの方々を思いやる気持ちです！ 冷房病や冷え性は、本当に辛いです。頭痛や嘔気です仕事ができなくなることもあります。皆さんのご理解とご協力で、だれも体調を崩すことなく、元気に夏を乗り切りましょう！

### 目次：

- ご自身のストレスは如何でしたか？ 1
- 冷房病（クーラー病）にならないために 1
- かかりつけ薬局とお薬手帳を持つ！ 2
- アメリカの保健管理を学んできました！ 2

### 冷房病にならないための工夫



- 冷たい飲食物は控え、暖かい紅茶などをとりましょう。ジンジャーを入れるのもよいですね。
- 入浴は、シャワーではなく湯船に浸かるようにしましょう。リラックスタイムを楽しむ余裕があるといいですね。
- ブランケットやひざ掛け、



## かかりつけ薬局とお薬手帳を持とう！

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（ウエスト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 OIC（A棟南W1F）  
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110  
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



学生・教職員の皆様の  
健康づくりのパートナー

みなさんが医療機関を受診し院外処方箋を発行された時に、処方箋薬局でお薬をもらっておられると思います。毎回、お薬手帳を出しておられますか？ 実は、この4月の診療（調剤）報酬制度の改定により、お薬手帳を出すか出さないかで、負担金が変わることになりました。



お薬手帳を持参すれば負担金が減額されます。薬剤師に支払う技術料に「薬剤服用歴管理指導料」（患者に対し説明や指導を実施するとともに、薬剤服用歴に記録する）がありますが、この金額は今回の改定で410円から500円に増額されました。しかし、薬局にお薬手帳を提出すると380円に減額されます。お薬手帳を提出するだけで120円も安くなり、1割負担の方は10円、3割負担の方で40円も自己負担額が安くなります。

ただし、この減額はいくつかの条件があります。6ヶ月以内に同じ薬局で調剤を受けた場合にのみ適用されます。半年以上経ってから薬局を訪れた際には、手帳持参の有無に拘らず支払額は変わりません。また、「調剤基本料」が安価である一部の薬局（薬局の規模・機能等による）においては、手帳の有無に拘らず減額はありません。今回新設された「かかりつけ薬剤師」の届出をしている薬局で、かかりつけ薬剤師による服薬指導を受けることに署名同意された場合は、「薬剤服用歴管理指導料」の代わりに「かかりつけ薬剤師管理料」の700円がかかるため減額はありません。詳しくは処方箋薬局でお尋ねください。

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

夏休みを利用して、人間ドックを受けられる方もたくさんいらっしゃると思います。見つかった異常は放置せず、必ず精密検査を受けましょう。疑問があれば、ドックを受けた医療機関や保健センターにご相談ください。また、教職員定期健康診断を受けられなかった方は、保健センターに人間ドックの結果をご持参ください。

## アメリカの保健管理を学んできました！

保健師 石川宜子 体験記

2016年5月29日～6月5日、保健センター中川医師、学生オフィス村上課長とともにサンフランシスコに行ってきました。今回の目的は大きく2つ、ACHA（アメリカ大学保健管理協会）年次集会への参加とカリフォルニア大学デービス校（UC Davis）の見学でした。

ACHAは、高等教育機関における保健管理の充実を目的に活動する団体です。今回は日本の全国大学保健管理協会国際連携委員会（中川医師他）とACHA会長らによる「日米大学の喫煙問題」を共通の課題として日米合同セッションが行われ、石川はポスター発表を行いました。

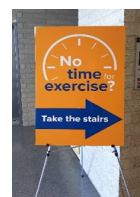


アメリカの大学では、全体の約4割が喫煙対策の方針を掲げており、この割合は日本でもほぼ同じです。大きな違いは喫煙対策の約8割がTobacco Free（煙が出ないたばこ製品を含めた対策）であ



るということです。日本では受動喫煙対策を目的としたSmoke Freeが主流ですが、アメリカでは若者に人気があるHookahと呼ばれる水タバコや、セレブや俳優が愛用したことで話題になった、電子たばこの使用が急速に広がっていることが影響しています。アメリカの大学も喫煙対策には苦戦していますが、「ポリシーをしっかりとつこと、社会全体で喫煙の害に対する教育をすること」が大事であると強調していました。

UC Davisの保健管理施設 Student Health and Counseling Services (SHCS) は、3階建ての建物の中に内科・精神科・セラピー・鍼治療など様々なサービスがあります。アメリカは医療費が高額であるため、学内で安価なサービスが提供できるよう工夫されていました。SHCS内に学生が作成した健康啓発ポスターを掲示したり、学生から学生への健康教育に力を入れたりと連携が活発で大変勉強になりました。今後保健センターでもピアサポートに力を入れて取り組んでいきたいと思っています！



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

## 教職員定期健康診断のお知らせ

「健やか立命」の2016年度第3号をお届けします。

今年の夏は、例年以上に猛暑が続き、関西への台風上陸が9月までなく、異例続きでした。後期が開講しましたが、皆様体調は万全でしょうか？まだ夏バテぎみの方も、規則正しい生活で、少しずつ体調を戻していきましょう。

今号の「健やか立命」は、教職員定期健康診断のご案内と、ストレスチェックの報告第2弾、保健センター深尾課長のコラムです。今年度の定期健康診断は、一味違います！初めてオプション検査を導入いたしますので、詳しくは記事をご覧ください。また、保健センター教職員の個人のコラムを掲載するのは、初めての試みです。お楽しみ下さい。

今年度の教職員定期健康診断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。ご自身の健康管理にお役立てください。なお、健康診断は労働安全衛生法、感染症予防法、学校保健安全法、学校法人立命館教職員安全衛生管理規程で受診が義務付けられています。業務の都合上、所属キャンパスでの受診が困難な場合には所属キャンパスの保健センター（朱雀キャンパスの方は衣笠）にご相談ください。健康診断は例年通り予約制になっています。予約受付開始後、インターネットで予約をしてください。また内科診察時にインフルエンザワクチンの接種を希望される方は、予約システムの「お申込の確認画面」で接種を希望するとアンケートにお答えください。人間ドック結果の提出をもって定期健康診断受診に代える方も、健康診断期間中はインフルエンザワクチンの接種を受けて頂けます。人間ドック結果を提出される方も、教職員定期健康診断のインターネット予約画面からログインし、「今年度の健康診断について当てはまるものを選んでください。」の画面で「健診は受診せず人間ドックその他の健診結果（雇用時健診・帰国後健診等）を代用する」をお選びください。次画面でインフルエンザワクチンの予約票や人間ドック・がん検診利用補助金請求申請書のダウンロードが可能です。

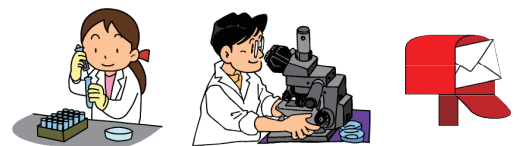
職場健診の項目は労働安全衛生法で定められており、がん検診の項目は含まれていません。すべての「がん」が健診で早期発見できるわけではありませんが、比較的頻度の高い胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がんなどについては、有効な検査方法があるため、立命館では皆様の福利厚生のため、これらのがん検診項目を追加して実施しています。しかし、頻度の低い

「がん」や有効な検査法がない「がん」については、健康診断では取り扱うことができません。そのため、各自が人間ドック等を受診して早期発見に努めるようにお勧めしています。

人間ドックではがん検診項目として、超音波検査、マンモグラフィー、CT、MRI、PETなどの画像診断や、胃カメラ、大腸カメラ、子宮頸がん細胞診、腫瘍マーカー検査などを選ぶ事ができます。これらのうち腫瘍マーカー検査は血液検査なので簡単に受ける事ができます。しかし、腫瘍マーカーだけでは検査としての感度や特異度が低すぎるため、例外を除いてほとんどが実用にならない事が分かっています。一方、腫瘍マーカーが契機で早期発見できた方がいらっしゃるのも事実です。そこで、万全ではありませんが、忙しくて人間ドックを受けられない方のために、健康診断で採血した血液で腫瘍マーカー検査だけでも受けられる機会を今回から設けることにしました。

腫瘍マーカー検査の推奨年齢は男性は50歳以上、女性は40歳以上ですが、希望される方はどなたでも受けて頂けます。オプションであるため、費用はご自身で直接健診業者に現金でお支払いください。すべてのがんが見つかるわけではなく、がんがあっても陽性にならないこともあります。健診案内封筒に入っている説明文をよく読んで上で、希望者は健診当日に申込み用紙と現金を持参してください。

なお、腫瘍マーカー検査の結果は各受診者宛に郵送されます。保健センターには報告されませんので、必ずご自身で結果を確認し、相談を希望される場合には結果をご持参ください。



### 目次：

教職員定期健康診断のお知らせ	1
保健課長のつぶやき	2
麻疹に注意	2
ストレス要因：ストレスチェックから見た職場の状況	2

### 【2016年度教職員定期健康診断日程】

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		大阪いばらきキャンパス	
10月12日(水)	午後	10月17日(月)	午後	10月24日(月)	午後	10月31日(月)	午前 午後
10月13日(木)	午後	10月18日(火)	午後	10月25日(火)	午後	11月1日(火)	午前 午後
		10月19日(水)	午後	10月26日(水)	午後		
		10月20日(木)	午前	10月27日(木)	午前		
		10月21日(金)	午後	10月28日(金)	午後		

## 保健課長のつぶやき

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（ウエスト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 OIC（A棟南W1F）  
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110  
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



学生・教職員の皆様の  
健康づくりのパートナー



教職員の皆様、お元気にお過ごしでしょうか。保健課長の深尾と申します。教学部から異動してきて早くも2年半が過ぎました。この間、保健センターのあり方の検討、電子カルテシステムの導入、OIC開設に伴う「立命館いばらき診療所」の開設、トラベルクリニックの開設、4キャンパスでの学生定期健康診断および教職員定期健康診断の実施などの諸課題に、保健センター医師および保健課スタッフが一致団結して取り組んできました。

保健センターには、専任医師4名、非常勤医師11名、専任職員8名、契約職員13名、事務補助職員2名、非常勤職員4名、派遣職員10名が3キャンパスに分かれて、それぞれの診療体制、学生健康管理および教職員健康診断を担っています。

特に2015年からはじめたトラベルクリニックは、キャンパス内でワクチン接種ができるなど留学前の忙しい時期の学生にとってたいへん便利なものであり、学園のグローバル化の推進のために、保健センターとして今後も支援制度を充実できるよう努めてまいります。

学生定期健康診断は、大学として学生の健康状態を把握し、学生自身が自分の体調を把握することを目的としています。また、疾病の早期発見により、集団感染を未然に防ぐことも目的のひとつです。2016年度より、本学の国際的な教学プログラムの発展に対応して、正規留学生や一部プログラムの短期留学生に実施してきた健康診断を、海外から留学してくる非正規学生・短期留学プログラムの学生にも対象を拡大するなど、在籍学生や教職員への感染症予防の取組みも進めています。

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

**麻疹に注意:**「麻疹の排除国」とはいえ、海外で感染して来日・帰国して発症した人から二次感染した事例が続いています。免疫の無い人は感染すると発病します。ご自身の罹患歴・予防接種歴をご確認ください。  
**罹患しているか、予防接種が2回してあればOKです。**



## ストレス要因： ストレスチェックから見た職場の状況

ストレスチェックでは、職場のストレス要因・緩衝因子・ストレス反応について評価しました。皆様のお手元にはご自身の結果が届いていると思います。今回は、ストレス要因について全体の評価をご紹介します。

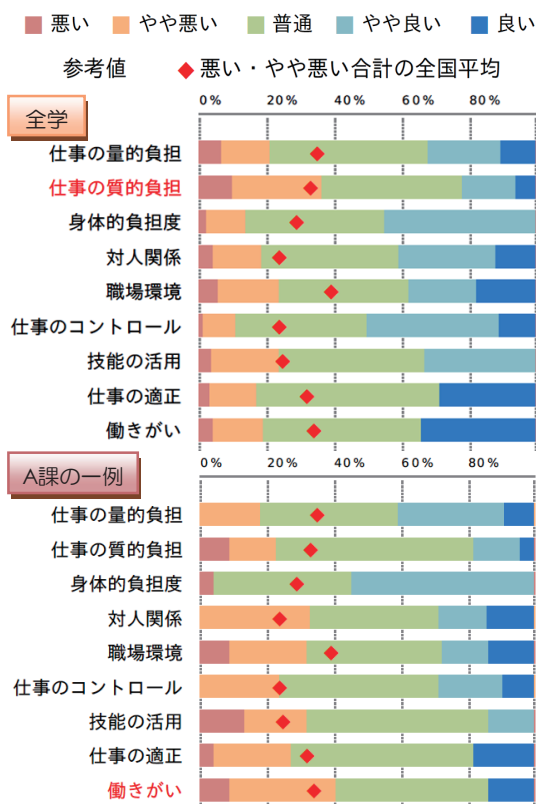
右図には上段に全学の、下段に某A課のストレス要因を示します。「悪い・やや悪い合計の全国平均」が◆で示してあります。「普通」のバー内に◆があれば良い傾向にあると推察されます。全学では量的負担は問題なさそうですが、質的負担が悪い傾向にあるのはどう解釈すればよいでしょう・・・

心の健康を書した人の面談をすると、対人関係に問題があることが少なくありません。今回の結果でも、全国平均よりは少ないものの、全体の20%は対人関係が「やや悪い」と訴えています。A課では◆が「やや悪い」に記され、30%もの人が対人関係はやや悪いと評価しています。

さらにA課では、仕事のコントロールが悪く、働きがいも少ないと評価しています。こうなるとストレスを感じて気持ちが悪くなるのは不思議ではありませんね。



- ◆ 他人に対する心配り、思いやりを心掛きましょう。
- ◆ 管理職の皆さんは、部下に明るく声をかけて励ましてください。
- ◆ 気持ちよく・楽しく・働き甲斐のある職場にするにはどうしたら良いか、ぜひ皆さんで考えてください。



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

## 衣笠保健センター（立命館診療所）について

「健やか立命」の2016年度第4号をお届けします。

今年は10月から、全国的に例年よりも早いインフルエンザの流行が伝えられていましたが、立命館大学の診療所ではインフルエンザと診断された学生や教職員はほとんどいらっしゃいませんでした。しかし、11月中旬以降、インフルエンザが散見されるようになり、徐々に増加しています。このニュースレターが皆様のお手元に届く頃には大流行しているのではないかと思います。裏面に正しい手の洗い方を図解しております。インフルエンザだけではなく、ノロウイルスを含む感染性胃腸炎の予防にも有効です。今一度、ご自身の手の洗い方を見直していただき、感染予防にお役立てください。

保健センターの様々な活動の報告も載せております。是非ご一読ください。

衣笠保健センターは志学館の1階にあります。保健センターは「保健室」と「診療所」の2つの機能を持ち合わせており、学生や教職員の皆さんの定期健康診断や健康相談の対応などの健康管理と、内科・精神科の診療業務を行っています。他のキャンパスの保健センターと大きく違う点は「レントゲン室」があることです。週に1回、放射線技師が勤務していますので、レントゲンの撮影をすることができます。



朱雀に所属されている教職員の方の健康診断終了後の健康指導等については、衣笠キャンパスからご案内をさせていただいています。ご不明な点があれば、衣笠保健センターまでお問い合わせください。



## 学園祭に初出展！

2016年10月30日(日)、BKCで行われた学園祭に保健センターが初出展しました！ 多くのみなさんが健康に興味を持っておられ、学内外146名もの方々にお越しいただきました。

テーマは「レッツチャレンジ！ 胸骨圧迫&健康測定」。血圧測定、アルコールパッチテスト、呼気中一酸化炭素濃度測定や、たばこに関するクイズ、胸骨圧迫体験を行いました。企画終盤には草津市公認キャラクターたび丸くんと共に、路上喫煙防止啓発ティッシュペーパーを配布しました。

お越しいただいた方からは、「なかなか健康について考える機会がないのでよかった」、「胸骨圧迫体験にはじめてで参加できてよかった」などのご意見をいただきました。保健センターでは、今後も楽しく健康を考えられる機会を提供できるよう、取り組んでいきたいと思っております。

みなさんも是非トライしてみてください！ 答えは裏面にあります



### たばこクイズ

- 1 空気清浄機があれば、発動後は防げる
- 2 たばこを吸うとストレス解消になる
- 3 たばこを吸っているインフルエンザにかかりやすくなる
- 4 「ライト」タバコのほうが発煙への悪影響が少ない
- 5 喫煙をするときはたばこの糸巻を徐々に減らすより一気にやめたほうが成功率が高くなる



### 目次：

- 衣笠保健センター（立命館診療所）について 1
- 学園祭に初出展！ 1
- 第5回京都健康フォーラム～Love & Health～を開催しました！ 2
- 手を洗おう！ 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（ウエスト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 OIC（A棟南W1F）  
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110  
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150

## 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/>

感染症の予防には手を洗うことが一番重要です。トイレの後や飲食前、帰宅時等には流水と石鹸を使って手を洗いましょう。下図は学内の手洗いに掲示しています。毎回の手洗いの時に参考にしてください。

### 第5回京都健康フォーラム ～Love & Health～ を開催しました！

このフォーラムは今年で5年目を迎えます。健康に関する取組みを行っている各大学の学生が報告を行い、交流を通じて、新しい発想やノウハウを得ることで、更なる活動の発展につながることを目的に開催しています。

今年は、10月22日（土）にキャンパスプラザ京都で開催し73名の参加者がありました。学生団体からは、キャンパス禁煙化の活動、食中毒予防の啓発活動、運動に適した食事の研究、新入生対象アルコールパッチテスト、献血への協力活動、健康情報の発信、地域住民への結核啓発活動、子供達への運動指導、グチコレ（街でグチを聞く活動）等々、健康に関わる多様なテーマと独創的な報告が行われました。



特別講演では、本学産業社会学部准教授の斎藤真緒先生に「恋愛からヘルシーな対人関係について考える」をテーマに、人間関係の距離の取り方の難しさを、身近な対人関係である恋愛関係を例に、デートDVなどの問題を含めお話し頂きました。スマホやSNSが人間関係の距離感に大きな影響をもたらしていることや、感情の抑えが効きにくい私的な人間関係のなかで、双方の人権を尊重しながらヘルシーな距離感を保つことの難しさを教えて頂きました。

アンケートでは「プレゼンテーション能力が高く、学生らしい新鮮な観点、ユニークな発表が多く、市民の皆さんにももっと知って頂きたい」等の声が寄せられました。



（参加大学：京都産業、京都女子、同志社、佛教、立命館アジア太平洋、立命館、龍谷）

たばこクイズの答え：①× ②× ③○ ④× ⑤○

## 手を洗おう！ Wash your hands!

感染症予防には、流水と石けんによる手洗いが有効です。

石けんと水を用いた手洗いの方法

**1**

1. 水で手を濡らして。

**2**

2. 十分な量の石けんを手に取り、手全体に広げます。

Start! 40-60 seconds

**3**

3. 手のひらをこすり合わせます。

**4**

4. 右の手のひらを左の手の甲に乗せて指を絡みこすります。左右逆も同様です。

**5**

5. 手のひらを合わせて指を絡みこすります。

**6**

6. 右手の指を、左手のひらの上でぐるぐると時計回り、そして反時計回りにこすります。左右逆も同様です。

**7**

7. 右の手のひらで左の親指を握って、回すように手をこすります。左右逆も同様です。

**8**

8. 手首も忘れずに洗います。

Finish

**9**

9. 手を水で洗います。

**10**

10. ハンカチで拭きましょう。他の人とハンカチは共有してはいけません。

手洗い完了です！