第10巻　第3号　　発行日　2021年 10月

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

ワクチン接種を済ませて、慎重に活動再開を

「健やか立命」の2021年度第3号をお届けします。

9月下旬から朝晩涼しく、めっきり秋らしくなりましたね。新型コロナウイルス感染症の第5波が終息し、ワクチン接種も進んだので、少し気分も晴れやかに過ごしたいものです。しかし、まだまだ油断はできません。第6波の到来をできるだけ遅らせるためには、直ちにコロナ前の生活に戻れるわけではありません。少し息は抜いても気は抜かず、感染防護は継続しましょう。

これから紅葉が美しくなります。できるだけ多くの方にウォーキングチャレンジ2021（裏面参照）にご登録いただき、健康に良いのはもちろんのこと、楽しく安全に気分転換しましょう！皆様のご参加をお待ちしています。

目次：

・ワクチン接種を済ませて、慎重に活動再開を　1

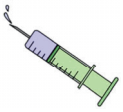
・ワクチン・検査パッケージとは？　2

・ヘルシーキャンパス立命館　ウォーキングチャレンジ2021開催！　2

緊急事態宣言の解除

これまでで最大の流行となった第5波も、8月下旬から急速な感染者の減少が続き、長期にわたった緊急事態宣言が10月1日で無事に解除されました。日本のワクチン接種率は、9月末までに60%を越え、第5波の終息にも寄与したと考えられます。本学の職域接種においても、学生の6割以上、教職員の7割以上が2回の予防接種を済ませました。大学外で接種した人を合わせると、少なくとも学生の約74%、教職員の約86%が2回の予防接種を完了したと推定されます。

もうこれで感染を心配せずに、元の生活に戻れるのでしょうか？　いいえ、現実はそう甘くありません。海外ではワクチン接種率8割でも感染再拡大がみられています。今後、寒くなると第6波の到来は避けられないと言われています。



ワクチンの効果と限界

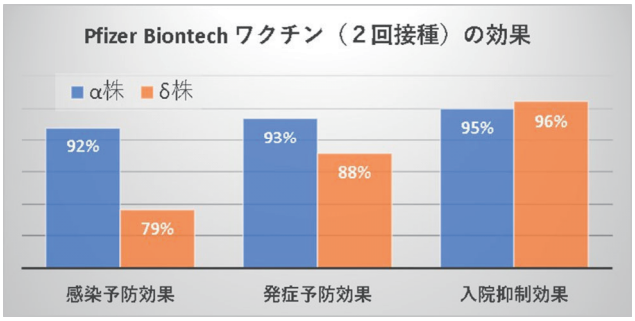
現在使用されているワクチンはデルタ株に対する感染予防効果は完全ではなく、ブレイクスルー感染を起こすことがあります。また、ワクチンで獲得した免疫は長続きしないため3回目の接種が必要であるとも言われています。このため、全ての人がワクチン接種を済ませたとしても、集団免疫を獲得しデルタ株の流行を終息させることは困難であると考えられます。それでも悲観することはありません。ワクチンによる発症予防効果はかなり高く、万一発症しても、重症化を防ぐ効果は十分に期待できます。重症化を予防できる強力な武器を手にした今、次の第6波を迎えても、医療を逼迫しない程度の流行を許容しつつ、日常生活を両立する「コロナ共生社会」を目指すことが可能だからです。

基本的な感染予防対策の継続が必要です

「コロナ共生社会」においても、マスク着用、手洗い・手指消毒、換気などの基本的な感染予防対策の継続が必要です。感染者や濃厚接触者の自宅待機措置も必要です。身体的距離の確保、イベント時の密集回避、会食の人数制限、人流抑制、テレワーク奨励など、日常生活の制限はこれからも一定期間は必要でしょう。今後、ワクチン接種率の向上、新たな治療薬・ワクチンや検査方法の開発、ワクチン・検査パッケージの活用（裏面をご参照ください）、飲食店の第三者認証、積極的疫学調査の実施状況等により、これらの制限を段階的に解除できると考えられます。

ワクチン接種率を高めて活動再開を

大学関係者全体のワクチン接種率が高くなれば、より多彩な活動や大学行事が可能になります。大学の教育研究活動の制約を軽くするためにも、今後もできるだけ多くの大学関係者にワクチン接種を受けてもらえるように勧奨を続けていく必要があります。



立命館保健センター

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（WW1F）
TEL 内線 515-7241　外線 077-561-2635
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1-1-1

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下さい。
http://www.ritsumei.ac.jp/health/

ワクチン・検査パッケージとは？

ワクチン接種歴及びPCR検査結果を基に、個人が他者に二次感染させるリスクが低いことを示す仕組みです。「ワクチン2回接種」や「PCR検査陰性」を証明することで、安全性を確保しつつ、感染リスクの高い活動やイベントへの参加について、行動制限を緩和するものです。大学では課外活動や学外施設実習での活用が考えられます。医学的にワクチンを受けられない人もいるため、全ての人に参加機会を担保すべき活動、例えば対面授業、入学試験等に対しては適用すべきではありません。

ヘルシーキャンパス立命館　ウォーキングチャレンジ2021開催！

立命館大学を含むヘルシーキャンパス京都ネットワークでは「大学から人々と社会の身体的・精神的な健康を創造すること」を目的に、様々なヘルシーキャンパス活動に取り組んでいます。多くの人が楽しく健康習慣を身に付けるとともに、大学全体で健康志向の雰囲気を醸成しましょう。

コロナ禍で運動不足を感じ何か運動を始めたいと思っている方、また日頃から運動を行っている方にも朗報です！

今年もウォーキングチャレンジの季節がやってきました。11月1日～30日までの期間に、平均歩数が8000歩を超えた方の中から、抽選で景品が当たります。さらに立命館所属の方限定に「Walkingしか勝たん！」を同時開催します。こちらは1か月の平均歩数の上位10名全員に、また、平均8000歩を達成した方から抽選で60名に景品が当たります。

ウォーキングは日々の隙間時間にも手軽に取り入れる事が出来ますので、是非奮ってご参加ください！

イベントの詳細はウォーキングチャレンジ2021のHPか10月4日掲載の教職員ポータルシステムをご覧ください。

ウォーキングチャレンジ
2021HPはコチラ

Walkingしか勝たん！
申込はコチラ