

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

「健やか立命」の2023年度第1号をお届けします。

今年の桜は例年に増して艶やかに咲き誇っていましたね。ツツジや菖蒲もこれから楽しみです。

キャンパスに学生の賑わいが戻り、笑顔が溢れているのを見ると嬉しくなりますね。

保健センターには、4月から新しく小林大介先生が着任されました。京都大学での経験を生かして健康管理をしてくださることと期待しています。

新型コロナウイルス感染症の法的対応が緩和されることとなりましたが、ウイルスが消えてなくなった訳ではないため、嬉しいと同時に大きな戸惑いを感じている方も少なくないでしょう。少しずつ、慎重に新しい生活に慣れていくしかありません。右の記事を参考にいただき、心配なことがあれば保健センターにご相談ください。

目次：

- ・5月8日以降の生活はどう変わるのでしょうか？ 1
- ・保健センターに新しい先生が着任されました！ 2
- ・2023年度教職員定期健康診断について 2

5月8日以降の生活はどう変わるのでしょうか？

5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は感染症法上5類に位置づけられ、これまでの決まりも表のように大きく変わります。これで晴れてコロナ以前の生活にすっかり戻れることを期待したいですが、そうではありません。この感染症の脅威が相対的に下がったため、対策を緩和できるだけで、新型コロナウイルス感染症がなくなった訳ではありません。基本的な感染予防対策は続け、警戒を怠らず、生活の正常化に努めてください。以下に注意点を掲げます。

第9波はまたやってくる

イギリスでは、既感染を意味するN抗体陽性率は86%に達しており、今後大きな流行はないと考えられます。しかし、日本ではN抗体陽性率は42%にしか過ぎず、オミクロン株に対する集団免疫はまだ大きな流行を抑制できるレベルには達していません。事実、4月に入ってから新規感染者数は増加に転じています。人の移動が増える連休明けには、更に感染者が増加して第9波が始まると予測されています。

発症後10日間はウイルス排泄が続く

発症後7日間だった自宅待機が、5月8日以降は5日間の療養が目安として推奨されます。しかし、5日目でウイルス排泄量は減るものの、10日目までは排泄が続きます。人にうつす可能性がありますので、5日で療養を終えても10日間はマスクを着用するようにしてください。

2次感染予防は難しい

インフルエンザであれば、発症した時点で発熱者を隔離すれば2次感染を防ぐことが可能です。しかし、新型コロナウイルス感染症は発症の1～2日前からウイルスを排泄しており、発症時には既に2次感染が生じている可能性があります。特に家庭内での2次感染予防は極めて難

	移行前	5月8日以降
感染法上位置付け	新型インフルエンザ等感染症	5類
感染者待機期間	7日間	法的根拠なし 5日間療養が目安
学校の出席停止	発症翌日から7日間	発症翌日から5日間
サーベイランス	全数把握	定点把握
外来診療	発熱外来のみ	一般医療機関でも
外来医療費	検査治療費公費負担	原則自己負担
マスク着用	屋内原則着用 屋外原則不要	個人の判断

しいです。高齢者と同居する人は、旅行や宴会などハイリスク行為の後には、数日間家庭内での飲食を高齢者と分けるなど、高齢者への配慮を怠らないようにしましょう。

80歳以上の人が感染すると1.7%が死亡

これは30歳代の人のリスクの約70倍に相当します。日本では第8波で、これまでの波のなかで最大の死亡者数が計上されました。もし、第9波が大きくなれば、第8波以上の死者が出ることも懸念されます。高齢者への配慮を緩めず、第9波を大きくしてはなりません。

新たな健康習慣

厚労省のアドバイザリーボードの有志が勧める「感染防止の5つの基本」は以下の通りです。マスクの着用は、自分が感染しないだけでなく、他人にうつさない目的もあります。その場のリスクに応じて着脱を判断するようにしてください。

1. 体調不良時は休み、自宅で療養 **OR** 受診する。
2. 状況に応じたマスク着用や咳エチケット。
3. 三密の回避と換気。
4. 手洗いや手指消毒。
5. 健康的な生活習慣（適度な運動・食事）で体調を整える。

保健センターに新しい先生が着任されました！

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2141 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.ritsumei.ac.jp/health/>

- Q1. 専門分野は？
Q2. どうしてお医者さんに？
Q3. 休みの日の過ごし方は？
Q4. 教職員の方へ向けてメッセージを！



小林 大介（こばやし だいすけ）先生

Q1: 呼吸器内科、アレルギー内科

Q2: 小学校6年生の卒業文集にはエイズの特効薬をつくらせて書いていました。直接ひとの役に立てるところでこの職業だったんだと思います。現在は産業医業務も行っていきますが、多職種の方と話す機会が多く、楽しいです。

Q3: 神社仏閣めぐりです。京都には有名な神社仏閣があるのであちこち行きました。資格マニアでこれまで色々な資格を取りました。もちろん京都検定も。資格の履歴書作っています。今は、社会保険労務士の勉強中です。

Q4: 困ったことを気軽に相談できるかかりつけ医のような存在でありたいと思っています。皆さんからたくさん学びながら、貢献できるように努めてまいります。



2023年度教職員定期健康診断について

今年度も教職員健康診断はキャンパスで行う健診以外にキャンパス近隣の提携医療機関でも受診頂けます。定期健康診断は1年に1回の受診です。

今後、保健センターホームページで教職員健康診断の詳細について案内する予定にしています。

保健センターHP

<https://secure.ritsumei.ac.jp/health/>



2023年度の教職員定期健康診断受診方法

①外部提携医療機関で受診する（2023年6月～12月）

<提携医療機関一覧>

病院	場所
京都工場保健会	京都市中京区 他
京都鞍馬口医療センター健康センター	京都市北区
近江草津徳洲会病院	草津市東矢倉
南草津病院	草津市野路
滋賀保健研究センター	野洲市永原上町
済生会茨木病院	茨木市見付山
医療法人 橘甲会	大阪市中央区

②学内の集団健診を受診する（2023年10月～12月）

<学内集団健診スケジュール>

朱雀	午前	午後	大阪いばらき	午前	午後
10月11日（水）		○	10月30日（月）	○	○
10月12日（木）		○	10月31日（火）	○	○
衣笠	午前	午後	びわこ・くさつ	午前	午後
10月23日（月）		○	12月1日（金）		○
10月24日（火）		○	12月4日（月）		○
10月25日（水）	○	○	12月5日（火）	○	○
10月26日（木）	○	○	12月6日（水）	○	○
10月27日（金）		○	12月7日（木）	○	○

③人間ドックや雇用時健診等で健診を代用する

（2023年4月以降に受診の方）

※人間ドックを受診された方は、結果を所属の保健センターまで提出いただくことで定期健康診断に代えることも可能です。

朱雀キャンパス所属の方は人事課に提出してください。