

立命館保健センター 教職員向けニュースレター

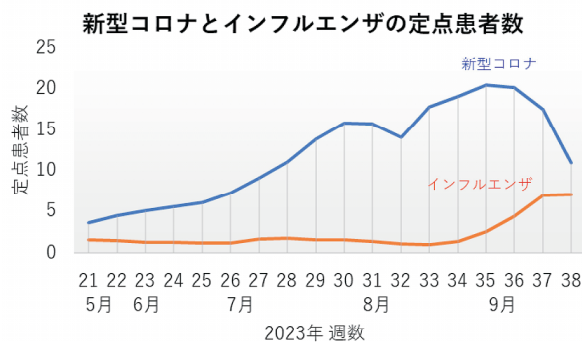
健やか立命

この秋冬は新型コロナとインフルエンザの同時流行にご用心！

コロナ禍が一段落し、暑く長かった夏も漸く終わり、久しぶりにマスク無しのさわやかな秋の季節を迎えています。しかし、この秋冬は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時流行する可能性があり注意が必要です。

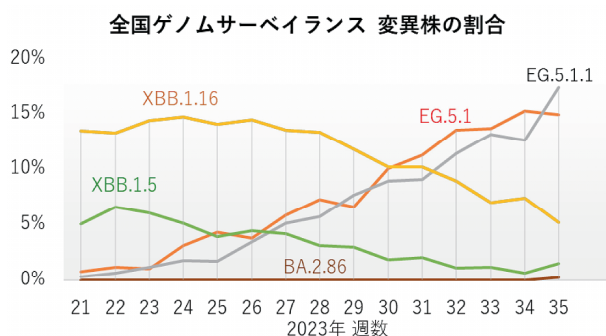
新型コロナウイルス感染症は第9波のピーク越え

新型コロナは5月に感染症法上の5類感染症に分類され、WHOもパンデミック終息宣言をしました。日本では第9波のピークを越えて減少中ですが、まだ毎日約7万人が感染する状況です。(下図)



油断できない変異株：年末に第10波の可能性

流行株の変化も見られます。これまで主要株であった**XBB.1.16**の割合は減少し、代わって**EG.5.1** (エリス) や**EG.5.1.1**が増加しています(下図)。**EG.5.1**系統はWHOがVOI (注意すべき変異ウイルス) に指定しています。日本ではまだ報告が少数ですが、世界各国で発見されている**BA.2.86** (ピロラ) は、スパイク蛋白の変異が30箇所以上と多いことから、WHOがVUM (監視下の変異ウイルス) に指定してい



ます。これらの変異株は免疫を回避する力が強いと考えられ、年末にかけて新たな流行源になる可能性があります。

インフルエンザ流行は例年より早く大きくなる？

一方、季節性インフルエンザも8月末より流行が始まり、第38週(9/18-24)の全国の定点患者数は**7.09**と、例年であれば12月末並に増加しています。今シーズンは例年に比べて早く大きな流行になる可能性があります。

是非ワクチン接種を受けておきましょう

感染予防、重症化予防にはワクチンが有効です。「令和5年秋冬の新型コロナワクチン接種」が、9/20から全国で生後6ヶ月以上全ての人を対象に始まっています。新しい**XBB.1.5**対応1価ワクチンですが、**EG.5.1**や**BA.2.86**などにも効果があることが確認されています(下表)。インフルエンザワクチンと接種間隔を空ける必要はありません。是非、両方のワクチン接種を受けておきましょう。

XBB.1.5対応一価ワクチンの各変異株に対する効果

	BA.5	XBB.1.5	XBB.1.16	EG.5.1	BA.2.86
中和抗体価上昇率	4.4倍	10倍	9.7倍	11倍	8.7倍

<https://doi.org/10.1101/2023.08.22.23293434>より改編

万が一かかってても軽症で済ますためには？

万が一発熱した場合、早めに受診して診断を受けましょう。抗ウイルス薬を服用すれば、発熱期間を短縮し、重症化を予防する効果が期待できます。インフルエンザであれば従来通り抗ウイルス薬を処方してもらえます。新型コロナウイルスの抗ウイルス薬は10月から定額の自己負担が必要になりますが、重症化リスク(高齢者・基礎疾患)がある方は、パキロビットを処方してもらえます。基礎疾患がない人や、若い人でも、症状が強い場合はゾコーバを処方してもらうことが可能です。

これまでの感染予防対策を継続して下さい

新型コロナもインフルエンザも、空気感染(エアロゾル)、飛沫感染、接触感染の3つの経路から感染します。それぞれ、三密回避(換気)、マスク着用、手洗い・手指消毒などの感染予防対策が有効です。その場の状況に合わせた感染予防対策を上手に組み合わせ、感染のリスクを減らして下さい。

Walking Challenge2023&

立命館ウォーキング2023 今年も開催

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。
<https://www.ritsumei.ac.jp/health/>

京都市内の大学が連携・協力して、大学発の健康づくりの取り組み行う「ヘルシーキャンパス京都ネットワーク」が2018年7月に発足し立命館大学もこれに参加しています。

大学から学生・教職員をはじめとした、全ての人々と社会の健康を創造することを目的として、活動を行っています。今年も、参加大学の共通イベントとして11月にWalking Challenge2023を開催いたします。

さらに今年も立命館所属の方限定企画「立命館ウォーキング2023～1日8000歩 やればできる！パワー！！～」も開催します。こちらは、1日平均8000歩達成者の中から抽選で80名に生協ポイント500円分を付与します。（生協非加盟者はAmazonギフト券になります）お昼休みに10分歩くだけで、約1000歩ほどになります。隙間時間を上手に活用して、秋のウォーキングを楽しみましょう。

右下のQRコードを読み込んでWalkingChallenge2023、立命館ウォーキング2023両方登録してください。詳細は10月1週目に投稿の教職員ポータルの記事を見てください。

またWalkingChallenge2023はチームを組んでの参加が可能です。チームリーダーが立命館大学所属の方でしたら、ご家族やお友達等身近な方と一緒に参加する事も出来ます。チームを組むと、歩数がシェア出来たり、ウォーキングのモチベーション維持への効果も期待できます。是非お誘いあわせの上ご参加下さい。

- ・チームを組んで歩数をシェアしてもよし！
- ・個人参加もよし！

皆で毎日8000歩の習慣を目指して、健康と賞品をゲットしましょう。



WalkingChallenge2023登録



立命館ウォーキング2023登録

立命館生協との共同企画！バランスよく食べようチャレンジ

ウォーキングチャレンジ参加に加えて、今年の秋は食事にも気を付けてみませんか？皆様にバランスの取れた食事を摂取してもらいたいという思いから、保健センターは立命館生活協同組合と共同で、10月に『バランスよく食べようチャレンジ』を実施します。学生の声も取り入れ、衣笠、BKC、OICそれぞれのキャンパスでヘルシーキャンパス弁当として下記2種類を隔週で提供、ヘルシーキャンパス定食として、カルシウムたっぷりの組み合わせを提案します。お忙しい生活を送っておられる皆様だからこそ、バランスの取れた昼食を是非この機会に試してみてください。

★「月まで歩こう！お月見弁当」（各キャンパス限定50食/日）

秋の食材を使用したWalkingChallenge2023コラボ企画！

★「Body make弁当」（各キャンパス限定50食/日）

ご飯の量を抑え目に、野菜やたんぱく質もしっかりとれ、カロリーひかえめでも満足感があるお弁当です！

★「コツコツ定食」

不足しがちなカルシウムをたっぷりとることで骨粗しょう症予防になる定食の組み合わせ提案です！組み合わせ提案マークのメニューを探してトレーに載せるだけでコツコツ定食が出来上がります。

また、食堂のトレーに貼ってあるトレーシールに沿って主食・副菜2品・主菜・汁物を揃えてもらう事でバランスの取れた食事が摂れます！是非意識して揃えてみてください。トレー中央のQRコードを読みとり、CoMenuで食べたメニューをMyトレーに入れるとトータル栄養素がチェックできます。

ヘルシーキャンパス x 生協手作り弁当

月まで歩こう！お月見弁当 ¥520

Body Make弁当 ¥520

コツコツ定食

ヘルシーキャンパス x 生協手作り弁当

コツコツ定食

みんながバランスよく食べようチャレンジ開催中!!

Let's eat a well-balanced meal!

副菜 Side dish

主菜 Main Dish

CoMenu

主食 Staple food

汁物 Soup