

# 健やか立命

みなさん、明けましておめでとうございます。「健やか立命」の第3号をお届けします。

秋の定期健康診断の結果が、既にお手元に届いていると思います。精密検査や受診が必要と判定された方は、放置せず保健センターに相談にお越し下さい。

年末はノロウイルス感染による胃腸炎が大流行しました。流行のピークは過ぎたものの引き続き注意が必要です。年が明けて、今度はインフルエンザの流行が始まりました。今年も昨シーズン同様、A香港型が主流です。アメリカでは年初の時点で既に流行のピークを迎え、若年者の重症例が多く報告されています。日本でも、今月末にはピークを迎えると予想されるので注意が必要です。

入試シーズンは出張等で身体に負担がかかりやすい時期ですので、体調管理には特に注意してください。

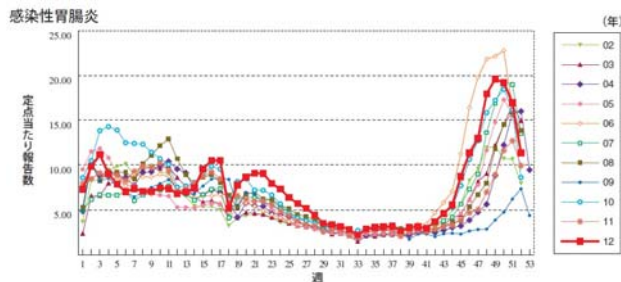
## 目次：

- 感染性胃腸炎 1
- 花粉症シーズン 1
- COPD 2
- インフルエンザ 2

## 感染性胃腸炎が大流行しています

感染性胃腸炎といえば、暑い季節に汚染された食品を介して起こる食中毒というイメージがありますが、ノロウイルス感染による胃腸炎はむしろ秋から冬にかけて増加し、必ずしも食品を介さずにヒトからヒトへ感染します。今年は、この10年で最も流行した2006年にせまる勢いで、感染性胃腸炎患者が増加しています。流行のピークは過ぎましたが（右下図）、まだ注意が必要です。ノロウイルスはもともと貝類に含まれていることが多く、火を十分に通さずに摂取した際に食中毒をおこします。吐き気や嘔吐で始まり、その後発熱や水様下痢を起こすのが特徴です。また、ノロウイルスは非常に強い感染力があり、わずかなウイルス量でも感染するため、簡単に他の人にうつってしまい、集団感染や家族内感染の原因になります。感染源は便だけでなく、患者が嘔吐をした場合、吐

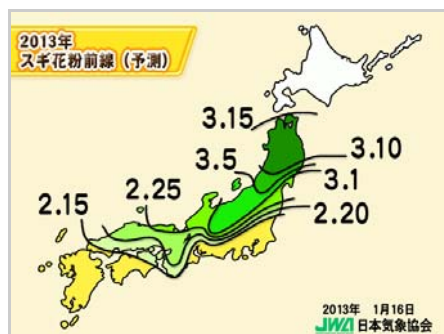
物からウイルスが拡散することがわかっており、すぐに新聞紙やビニールなどで覆う必要があります。また、アルコール消毒では死滅せず、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター等）を薄めて消毒する必要があります。感染予防には、調理器具の消毒と丁寧な手洗いしかありません。吐物やトイレを掃除する際にはゴム手袋とマスクを着用しましょう。



## 間もなく花粉症のシーズンです

この1月16日の日本気象協会の発表によると、2013年のスギ花粉の飛散開始時期は、例年並みか例年より遅く、近畿では早いところで2月20日頃になりそうです（左図）。その少し前からわずかに飛散し始めますので、抗アレルギー剤の内服は、飛散前の2月上旬に開始されることをお勧めします。近畿の飛散量は例年よりやや多いと予想され、少なめだった昨年と比較すると1.5～2倍ぐらいになると思われます（右図）。関東

から東北では非常に多く飛散し、昨年の3倍以上と予想されていますので、訪問される予定のある方は特に注意が必要です。花粉は体に取り込まないのが一番です。花粉をブロックするメガネやマスクなども活用し、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。また、内服薬以外にも、症状にあわせて点鼻薬や点眼薬を併用すると良いでしょう。



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



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/>

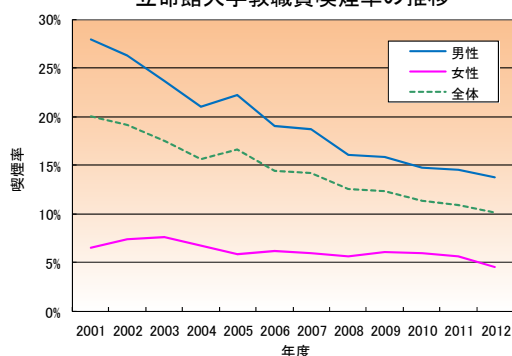
## COPDをご存知ですか？

2012年度教職員健康診断の際に調査した結果によると、男性の喫煙率は13.8%、女性は4.5%、全体で10.1%まで低下しました。この10年間で半減しており、多くの方の肺がん、心筋梗塞のリスクを減らすことができたと考えられます。しかし、依然として220人余りの教職員はたばこを吸い続けておられます。この方々の健康が心配です。

皆さんはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気ご存知ですか？ たばこが原因で起こる病気ですが、一般的に60～70歳代になるまで症状はなく、知らないうちに進行して肺を破壊する怖い病気です。軽い日常生活でも息切れがして、在宅酸素療法が必要になるなど、大変辛い病気です。WHOは世界の死亡原因の第4位にあげており、2020年には第3位になると予想しています。

永年勤め上げて、定年退職後の人生が息苦しいものになってしまったら辛いですね。COPDに関する情報は、下記を参照して下さい。禁煙外来の予約は左記の保健センターまでお電話を。

立命館大学教職員喫煙率の推移



[COPD-jp.com](http://COPD-jp.com)



[gold-jac.jp](http://gold-jac.jp)



## インフルエンザの季節です

毎年、年末から3月にかけて、インフルエンザが流行します。全国の定点患者数は、昨年50週目で1.0人を超え本格的に流行シーズンに入りました。入試業務で忙しく疲労が蓄積しやすいうえに、調子が悪くても休みが取りづらい時期です。今年も多くの方が予防接種を受けられましたが、完全に予防できるわけではありません。手洗いやうがいを励行し、咳が出ている場合はマスクを着用しましょう。

### 1. インフルエンザは検査で診断できます

保健センターなど医療機関では、インフルエンザの迅速検査を行っています。鼻腔内から検体をとり、数分～15分で検査結果が出ます。発熱症状がはじめて24時間以内に検査をした場合、インフルエンザであったとしても検査では診断がつかない（陰性）ことがあります。ですから、検査のタイミングが早ければ、翌日に再度検査が必要な場合があります。

### 2. インフルエンザの治療

抗インフルエンザ薬には、内服薬と吸入薬と点滴があります。保健センターでは内服薬もしくは吸入薬を処方しています。抗インフルエンザ薬は、インフルエンザウイルスをやっつけるのではなく、増加するのを抑制します。従って、ウイルスが増えてしまったからでは効果が期待できません。発熱が始まって48時間以内に抗インフルエンザ薬を開始すると、解熱を

早める効果があります。簡易検査で陰性であっても、症状や診察所見からインフルエンザの可能性が高いと判断される場合は、抗インフルエンザ薬の使用をお勧めすることがあります。

### 3. インフルエンザと診断された場合の休養期間

学校保健安全法で、症状発現から丸5日以上、かつ解熱から丸2日以上経つまで、登校禁止と決められています。新しい抗インフルエンザ薬はよく効くため、内服または吸入後2日もすれば解熱することもあります。しかし、まだ感染力があり他の人にうつす可能性があるため、このような規定になっています。インフルエンザの学内蔓延を防ぐために、そして何よりも御自身が少しでも早く完全回復されるように、休養期間をしっかり守りましょう。

