

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

## 夏期休暇中の海外渡航における感染症に注意

「健やか立命」の2013年度第2号をお届けします。

今年は例年の平均より13日も早い7月8日に梅雨が明けました。梅雨明けとともに、京都市では最高気温が35℃を上回る猛暑日が6日間も続きました。このため7月前半の2週間で熱中症で救急搬送された人は約1万4千人に上り、昨年の約5倍となっています。

夏はまだこれからです。睡眠・食事など規則正しい生活に心がけ、炎天下の運動や活動を控え、水分と塩分をしっかり補給して、熱中症にかからないようにして下さい。

気温が高いと胃腸の機能が低下し、夏ばてを起しやすくなります。裏面の記事を参考にして、夏ばてをせずに、この夏を無事に乗り切りましょう。

リゾート・観光地であっても海外では様々な感染症に注意してください。下記ホームページ等を参考に準備をすると良いでしょう。

 <http://www.forth.go.jp/>

**食べ物と水に注意：**生もの・水道水は危険です。特に中国・東南アジア・インド方面に行く方は**A型肝炎の予防注射**をお勧めします。国内では未承認ですが、**経口コレラワクチン**（DUKORAL）が病原性大腸菌による腸炎への予防効果もあり、旅行者下痢症の予防に有効とされています。

**蚊に刺されないように：**マラリアは都会やリゾート地では稀ですが、今年はデング熱が都会で流行しています。米国では西ナイル熱に注意が必要です。蚊に刺されないよう、DEETの入った**忌避剤（虫除）**を使用し、肌の露出を控えましょう（**長袖・長ズボン**）。

**動物には近づかないでください：**春に中国で発症した**鳥インフルエンザ**（H7N9）は下火になっていますが、今後再燃する危険は消えていません。鳥類の市場



には行かないでください。**狂犬病**は発病してしまうと救命できません。犬・コウモリ・アライグマ等に咬まれないよう近づかないのが一番です。台湾で52年ぶりに狂犬病が確認されました。



**破傷風に注意：**怪我したときに傷口から感染する病気です。予防接種歴を確認してください。接種後10年間のみ有効です。

**人からうつる感染症：**風疹が日本で大流行していますが、中国やルーマニア、バングラディッシュでも流行しています。ヨーロッパでは今年も**麻疹（はしか）**が流行しています。MRワクチンの予防接種を受けておきましょう。南アジア方面では**ポリオ**にも注意が必要です。中東では新しい**MERSコロナウイルス**が報告されています。

- ◆ 予防接種の準備を早めに始めてください。
- ◆ 海外渡航時には、手洗いの励行や動物との接触を避けるなど、一般的な衛生対策を心がけて、発熱・咳・体調不良時には速やかに医療機関を受診してください。

## 禁煙の勧め

### 目次：

- 夏の海外旅行注意 1
- 禁煙の勧め 1
- 禁煙保険治療 2
- 夏ばてを防ごう 2

今年4月から敷地内禁煙が始まりました。喫煙者の方は、タバコを吸う場所がなくなり、辛い思いをされているのではないのでしょうか？これを機に禁煙に取り組みたいはかがですか？

これまで上手く禁煙できなかった方でも、禁煙補助剤を使うと楽に禁煙できます。現在、補助剤としてガム、貼付剤、内服薬が使えます。ガムと低容量の貼付剤は薬局でも購入できますが、内服薬と大容量の貼付剤は医師が処方します。

いずれの補助剤も、身体的なニコチン離脱症状は緩和できるものの、精神的なタバコ依存には効果がありません。精神的依存への対策にはコツが



医師が処方する禁煙補助剤貼付剤（左）と内服薬（右）

要ります。そこで、医師や看護師からの指導を受けながら禁煙する禁煙治療が効果的です。条件を満たせば健康保険も使えます。現在、罹患中の疾患によっては貼付剤や内服薬が使えない場合がありますので医師にご相談下さい。

あなたも是非、禁煙治療で禁煙にチャレンジしてみても如何ですか？裏面記事もご参照下さい。

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ください。  
<http://www.ritsumeji.ac.jp/mng/gl/hoken/>

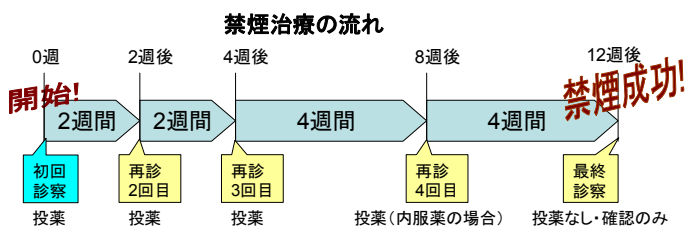
## 保険による禁煙治療のあらまし

禁煙治療は条件を満たせば健康保険が適用されます。その条件とは、①直ちに禁煙しようと考えている、②ニコチン依存度テスト(TDS)が5点以上、③ブリックマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上、④禁煙治療を受けることを文書で同意している、の4項目です。



保険による禁煙治療は12週間のコースで、初診、2週、4週、8週、12週目の計5回の診察になります（下図）。毎回、呼気中一酸化炭素濃度を測定して禁煙できているかを確認します（上図）。貼付剤を用いる場合は、最初の4週間は大サイズの貼付剤を用い、その後中サイズ2週間、小サイズ2週間と減量し、8週目以降は投薬はありません。内服薬の場合、吐き気などの副作用の発現を抑えるために1週目は徐々に投薬量を増やし、2週目以降12週まで標準量の投薬を続けます。いずれの場合も、12週目の最終診察は、投薬はなく禁煙成功の判定のためだけの受診となります。治療費の自己負担額（3割）は、貼付剤で約1万3千円、内服薬で約1万9千円です。タバコの購入費に比べたら安いものですね。

衣笠とBKCの保健センターでは、保険による禁煙治療を受けることができます。初回診察は予約が必要です。まず左記の番号にお電話ください。



## 夏バテを防ぎ、夏を乗り切りましょう!

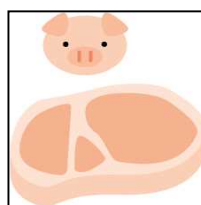
### <なぜ夏バテをするのでしょうか?>

人には、暑くなると汗をかいたり血管を広げたりして、体温を下げる機能が備わっています。しかし、冷房の効いた屋内と暑い屋外を何度も行き来すると、この調節機能が弱ってしまいます。また、冷たい飲み物が欲しくなり、がぶ飲みすることで胃腸が冷え、消化機能が低下します。胃腸が弱ると体力がなくなり疲れがとれず、ますます調節機能も衰えます。これが、夏バテの大きな原因です。

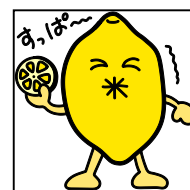
### <夏バテの予防法>

1. 部屋の冷やしすぎに注意  
外との温度差を5度程度にすると、体の負担は少なくすみませす。また、除湿すると、同じ室温でも涼しく感じます。特に女性は冷えやすいので、冷気に直接当たらないように注意し、ひざ掛けや上に羽織るものを用意しておきましょう。
2. しっかり食べましょう  
冷たい飲食物（特にアルコール）は控え、3度の食事をしっかり摂りましょう。
3. 十分な休養をとりましょう  
就寝中は冷房をゆるめにし、風が直接身体に当たらないようにしましょう。

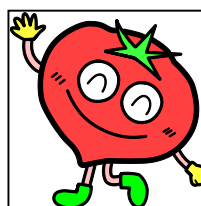
### <夏バテ予防にお勧めの食材>



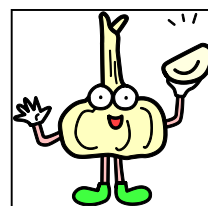
豚肉：  
たんぱく質とビタミンB1（疲労回復効果あり）が豊富



新鮮な果物：  
ビタミンやクエン酸（疲労回復や食欲増進効果あり）が豊富



新鮮な野菜：  
ビタミン（抵抗力を高める）やミネラルが豊富



香味野菜（ねぎ・にら・にんにく・しょうがなど）・適度な香辛料：  
香りが食欲を増進させ、身体を温める効果もあり