

健やか立命

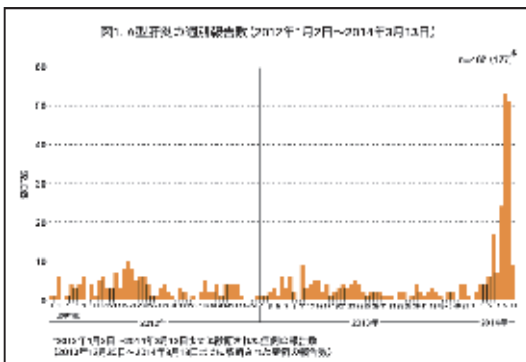
A型肝炎が流行しています！

「健やか立命」の2014年度第1号をお届けします。

桜が美しく咲き誇る中、新しい年度を迎えました。毎年、学生定期健康診断を開始する4月1日には、以学館前の桜が咲き始め、徐々に見ごろを迎え、やがて桜吹雪となり、健康診断が終了する頃には若葉に変わります。健康診断の期間中は、学生がたくさん出入りしますので、保健センターの入り口を開放しています。桜を存分に楽しめる一方、花粉症の者にとっては非常に辛い期間でもあります。

この時期、黄砂やPM2.5にも悩まされます。黄砂は花粉より粒子が細かく、肺の奥まで入り込みます。花粉同様、アレルギー反応を引き起こすこともありますので、注意が必要です。外出時にはマスクを着用しましょう。

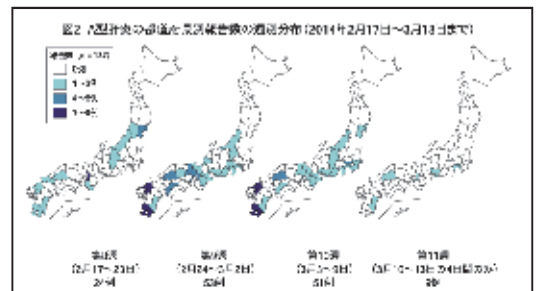
2014年に入り、A型肝炎の報告が急増しています。4月6日までに260例報告されており、すでに過去3年の年間報告数（2011年：176例、2012年：157例、2013年：128例）を超えています。15例以上報告されている県は、鹿児島県、大阪府、福岡県、広島県、宮崎県、と宮城県を除き西日本に集中しています。3月13日までの177例の分析では、50歳代・60歳代の方がほぼ半数を占め、国内感染と推定もしくは確定した



ものが9割以上です。

A型肝炎はA型肝炎ウイルスにより急性肝炎をおこし、2~7週間の潜伏期間の後に、発熱、全身倦怠感、食欲不振、悪心、黄疸などの症状が出現します。

A型肝炎ウイルスは糞便中に排泄され伝播しますが、魚介類の生食による経口感染が多いのですが、潜伏期が長いために、食材などの感染源の特定は非常に困難です。生ガキなどの生食は危険ですので、やめておきましょう。



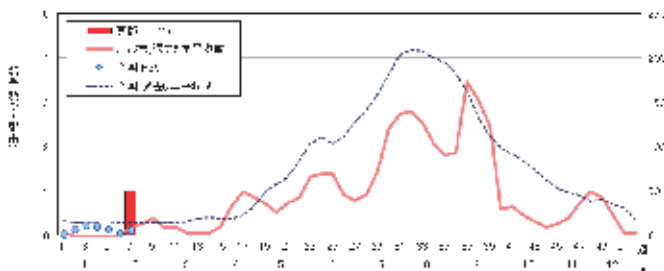
BBQ（バーベキュー）の季節です

冬から春にかけて多いノロウイルスによる感染性胃腸炎にかわり、腸管出血性大腸菌感染症（O-157等）が増加する季節となりました。下記は京都市の腸管出血性大腸菌感染症発生状況です。例年4月頃から増え始め、8月~9月がピークとなります。多くは、生ものや十分加熱していないものを食べたことが原因です。また、たとえお肉をしっかりと焼いても、生肉に触れた箸やトングで触ったら、病原菌が付着してしまいます。BBQの際にも、焼くのに使用するトングと、焼いた肉を取り分けるトングは、別のものを使用しまし

う。また、サラダを作る際には、清潔な包丁やまな板を使用し、肉類はその後で調理し、使用器具を熱湯などでよく消毒しておきましょう。



腸管出血性大腸菌感染症以外にも、カンピロバクターによる感染性胃腸炎が年間を通じてみられます。市場に流通する鶏肉の約7割が中心部まで汚染されていますので、中までしっかりと火を通すことが大切です。



いずれの感染性胃腸炎も、二次感染を起こします。手洗いの励行はもちろんのこと、家族内に発症者がいる場合は、タオルを別にし、発症者が最後に入浴するようにしましょう。

目次：

- A型肝炎が流行しています！ 1
- BBQの季節です 1
- 喫煙学生のサポートを！ 2
- 健康は良い睡眠から 2

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

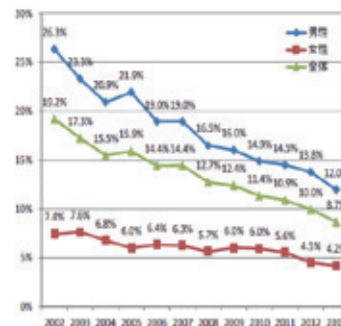
ホームページもご覧下さい。
<http://www.ritsumeit.ac.jp/mng/gl/hoken/>

学生対象禁煙プログラム、TRYR（トライアール：みんなで卒煙プロジェクト）の2013年度禁煙成功ストーリーを、ホームページに掲載しています。是非ご覧ください。

喫煙学生のサポートを！

立命館大学教職員・学生の喫煙率は年々低下しています。2013年度に実施された敷地内全面禁煙化の効果もあり、学生は4.6%、教職員は8.7%まで減少しました。（図1）

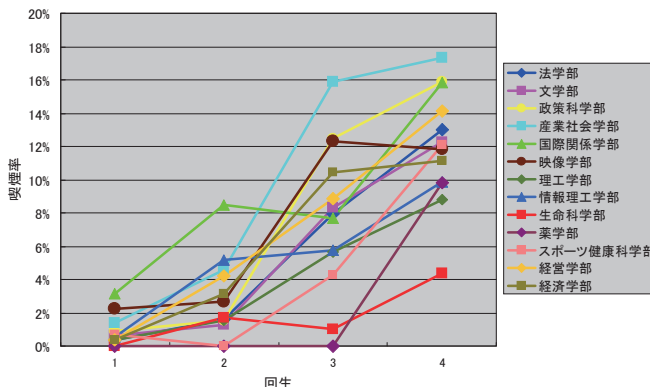
図1 教職員の喫煙率の変化



男子学生の喫煙傾向をみてみると（図2）、13学部中10学部で1回生の喫煙率は1%未満です。どの学部においても回生が上がるにつれて喫煙者が増えています。生命科学部の喫煙率の上昇は4.4%と、他学部には圧倒的に低くなっています。一方、上昇率が高かったのは産業社会学部（16.0%）、政策科学部（15.0%）、経営学部（13.7%）です。

立命館で学ぶ学生一人ひとりが、健康的な生活習慣を自ら選択し、健やかに学び働くことができるよう教育すること、その環境づくりをすることが私たち教職員の使命ではないでしょうか。昨年度保健センターのサポートで禁煙に成功した学生は約30名いました。学生も頑張っています！教職員も一層、学生が健康的な生活を選択できるようサポートをしていきませんか？

図2 男子学生毎日喫煙率の推移(学部回生別)



健康は良い睡眠から

ぐっすり眠れてすっきり起きることができる、皆さんはそんな良い睡眠をとっておられますか？ 寝付くのに時間がかかったり、熟睡感がなかったり、朝起きても疲れがとれていなかったりしませんか？ 睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠不足や睡眠の質の低下は生活習慣病やこころの病につながります。また、日中の眠気が事故やミスにつながることもあります。厚生労働省はこのほど眠りの質を向上させるために、2003年に策定した「睡眠指針」を改定しました。良い眠りを得るコツは下記のとおりです。これらを参考に、しっかり疲れをとりましょう。

1. むるめと感じる湯温で適度な時間ゆったりと入浴する。
2. 夕食後はカフェインを含む緑茶やコーヒー、ココア、栄養ドリンクなどの摂取をひかえる。
3. 心身ともにリラックスするよう心がけ、眠くなってから寝床につくようにする。
4. 作務中に眠気が生じて作業効率が低下するときは、可能であれば20-30分の短い昼寝が効果的。
5. 床に入る時間を遅らせても、起床時間は遅らせず一定に

ましよう。朝一番に浴びる太陽光が入眠時間を安定させる効果があります。

6. 睡眠中の激しいいびきや呼吸停止、足のむずむず感などは、病気が隠れている場合があるため、医師にご相談ください。
7. 寝る前にスマホやPCを使用したり、ゲームをすると寝つきが悪くなりますので注意してください。

