

健やか立命

教職員健康診断のお知らせ

「健やか立命」の2014年度第3号をお届けします。

9月に入り、朝晩めっきり涼しくなりました。今年の8月は猛暑日がなく、例年よりも涼しい夏だったとのことですが、全国各地で大雨による災害が発生し、またしても異常気象という言葉は何度も耳にしました。

涼しくなると、かえって夏の疲れが出て体調をくずすことがあります。世間では最近、夏バテならぬ秋バテというそうです。定期健康診断はご自身の健康に注意を向けるよい機会です。夏期休暇期間も終わり、業務が増加する方も多いと思われると思います。体調管理に留意し、規則正しい生活を心がけましょう。

今年度の教職員健診を下記の日程で行います。業務中お時間をとりますが必ず受診して下さい。

今年の変更点として、健診結果報告書を職場で受け取るか、指定の所へ郵送するか、予約時に選択できるようになりました。郵送を希望される方は、希望する宛先の住所をインターネット予約時に入力して下さい。

健康診断は所属キャンパスでの受診が原則です。役職上または業務上の事情により所属キャンパスでの受診が困難な方は、早急に所属の保健センターにご相談ください。

健康診断は、日頃気付かない体調の変化を早期に発見し、治療に結びつけるために行います。ご自身の健康管理のために是非受診してください。なお、健康診断は学校法人立命館教職員安全衛生管理規程及び学校保健安全法、労働安全衛生法、感染症予防法で受診が義務付けられています。

今年度4月以降に人間ドックを受診された方で、今回の健康診断の受診が困難な場合は、人間ドックでの検査結果（写し）の提出をもって定期健康診断受診に代えることができます。

朱雀キャンパス		衣笠キャンパス		びわこくさつキャンパス	
10月15日(水)	午前	10月17日(金)	午後	10月27日(月)	午後
10月16日(木)	午後	10月20日(月)	午後	10月28日(火)	午後
		10月21日(火)	午後	10月29日(水)	午前
		10月22日(水)	午後	10月30日(木)	午後
		10月23日(木)	午後	10月31日(金)	午前

注) 各日程の詳細な時間枠については、保健センターホームページや健診予約ホームページをご参照下さい。

健康な身体は歯の健康から



目次：

- 教職員健康診断のお知らせ 1
- 健康な身体は歯の健康から 1
- インフルエンザ予防接種の勧め 2
- デング熱は 2
- すぐそこに・・・

歯周病（歯槽膿漏）の原因

歯周病は、歯と歯肉の境目の清掃が不十分のために、細菌が感染・繁殖しております。炎症で歯肉が赤くなったり、腫れたりしますが、ほとんどの場合痛みはありません。進行すると歯と歯肉の境目（歯周ポケット）が深くなり、歯をささえる骨が溶けるまで進行すると歯が動くようになり、抜歯が必要になることもあります。

歯周病は歯だけの問題？

最近、歯周病が糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞など多くの疾患に悪影響を与えることがわかってきました。歯周病菌は腫れた歯肉から容易に血管内に侵入し、歯周病菌やその毒素が全身に戻ります。歯周病は糖尿病の合併症の一つですが、歯周病になると糖尿病が悪化するとい

とも明らかになってきました。歯周病を治すと糖尿病が改善することも分かってきています。また、動脈硬化を促す物質により血管内に沈着物（プラーク）ができ、血管内腔がふさがったり、プラークが剥がれて下流の血管を詰めてしまいます。歯周病の人はそうでない人の2.8倍脳梗塞になり易いと言われています。

歯周病を防ぐには

ストレスや睡眠不足は、歯周病を悪化させます。また、喫煙者の多くは禁煙するだけで歯周病が改善します。生活習慣の改善とともに、少なくとも就寝前にはフロスや歯間ブラシを使用して丁寧に歯を磨きましょう。また、半年に一度は歯科医院で歯周病のチェックや口腔内のケアを受けるようにしましょう。



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



立命館保健センター

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/>

が確定しました。幸い重症化することなく10日程後には回復しました。留学前には保健センターが実施する感染症のガイダンスを受けており、外出時にはいつも注意し日本から持参した蚊の忌避剤を使用していました。どこで蚊に刺されたかも記憶にないそうです。また、B君はアフリカからの留学生ですが、昨年2ヶ月間本国へ帰省して、日本に戻ってきて3日後に発症し、病院でデング熱と診断されました。デング熱は本学でも既に身近にある病気で。

代々木公園などで、蚊に刺されてデング熱に感染した人が140名以上に上っています。この騒ぎで、はじめてその名前を耳にされた方も多いのではないのでしょうか？しかし、デング熱は珍しい病気ではありません。A君やB君の様に毎年200人ものが、海外で感染し帰国後にデング熱を発症しています。デング熱はマラリアと同様、蚊が媒介する感染症です。熱帯に生息するネッタイシマカと、日本でも青森以南に生息するヒトスジシマカがデング熱を媒介します。このため、国内でもいつ流行が起こってもおかしくない状況でした。今回、約70年ぶりにデング熱の国内感染がみられたのは、海外でもデング熱が流行していること、グローバル化により海外からウイルスが持ち込まれる機会が増えたことが影響していると考えられます。更に、日本人は蚊が病気を媒介す




ヒトスジシマカ（国立感染症研究所HPより）

インフルエンザ予防接種の勧め

今年度も、教職員定期健診時にインフルエンザ予防接種を実施します。健診受診の際には、是非、インフルエンザ予防接種を受けましょう。

今年度のワクチンは例年と同じ季節性インフルエンザである3株 [A/H1N1 pdm09、A/H3N2（香港型）、B型] の混合ワクチンです。接種後、免疫がつくまで約2週間かかり、効果は約5ヶ月持続すると言われています。遅くとも12月初旬までに接種を済ませましょう。

2014年10月11日（土）午後2:00～ 佛教大学 二条キャンパス
京都健康フォーラム どなたでも参加できます

 **第3回 Together ～健康を考える学生たち～**
第一部 学生による活動報告 第二部 グループワーク

デング熱はすぐそこに...

衣笠キャンパスの学生A君は、昨年の8月よりマレーシアでの約1年の留学を終え、7月初めに無事日本へ帰ってきました。しかし帰国当日の夜、突然39.8℃の高熱と頭痛に襲われました。通常の風邪とは全く症状が違ったので、深夜3時に大学病院を救急受診し精密検査を受けました。しかし原因が分からず帰宅。その後も症状は持続し、3日後には全身が痒くなり発疹が出現しました。5日目に病院を再受診し、やっとデング熱と診断



新宿中央公園内の看板

するという警戒心を欠如しているため、平気で蚊に刺されるし、蚊の生育場所になる水溜まりを放置していることが、流行の素地になっていると考えられます。今後京都でもいつ流行が起こってもおかしくありません。

潜伏期間は、3-7日です。幸い、感染しても不顕性感染であったり、重症化する確率は5%以下と高くありません。通常、急激な高熱に始まり、頭痛や関節痛、筋肉痛、吐き気などインフルエンザのような症状がみられます。2-7日で解熱し、発疹がみられる場合もあります。血液検査では血小板や白血球の減少がみられます。まれに、解熱期にショックや出血傾向などを起こし重症型となります。デング熱ウイルスには4つの型があり、一度罹ると同じ型には二度と感染しませんが、型の違うウイルスには感染することがあります。その際は重症化する可能性が高くなると言われています。診断は、一般の医療機関での確定診断は難しく、血液を保健所経由で衛生研究所に持ち込んでPCR検査で診断されることが多いです。治療は対症療法のみで、解熱剤の投与や点滴が行われます。

予防は、蚊に刺されないことです。ワクチンはありません。日本でも、屋外で過ごす際には、長そで長ズボン、長めの靴下を着用し、虫よけスプレーを使用しましょう。海外では現地でも忌避剤を入手した方が、忌避成分の濃度が高く効果的です。マラリアは田舎や山林で夜間に蚊に刺されて感染しますが、デング熱は都市部や海岸でも、屋間でも蚊に刺されて感染します。油断せず、過度に恐れず、冷静に蚊対策を講じて下さい。