

健やか立命

今年度は学生の喫煙率にも変化が！

「健やか立命」の2015年度第2号をお届けします。

ゴールデンウィークから夏が続きましたが、梅雨に入り一転、うっとうしい天候が続いています。早くも梅雨明けの青空が待ち遠しくなってきました。農作物の生育や台風の動向など、気がかりの多い季節です。

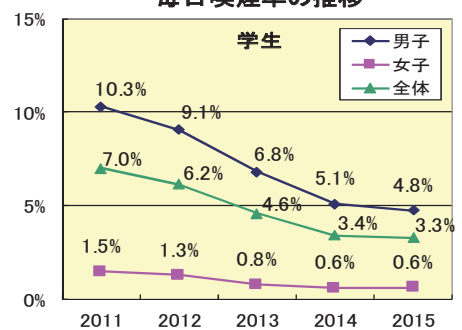
湿度が高いと、気温はそれほど高くなくても、熱中症になる危険があります。また、食中毒も発生しやすい時期です。冷房が強かったり、冷たい物を摂り過ぎると、夏ばてしてしまいます。体調をくずすきっかけに事欠かないこの時期、規則正しい生活と十分な睡眠で、健康を維持しましょう。

今号では、健康情報の他に、保健センターが行っている支援業務をご紹介します。

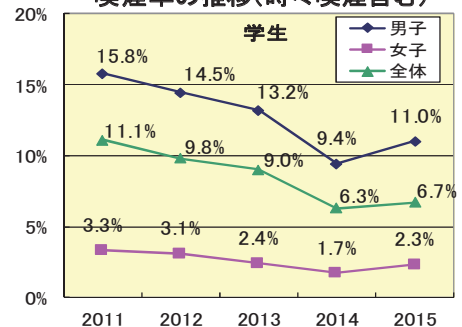
2015年度定期健康診断時の学生喫煙率の調査結果は、右上グラフのとおりです。毎日喫煙する学生は、男子は4.8%（昨年度比 -0.3ポイント）、女子は0.6%で昨年度と同じでした。全体では3.3%（昨年度比 -0.1ポイント）で、わずかに昨年度より減少しました。一昨年から昨年度への減少ポイントは、男子1.7ポイント、女子0.2ポイント、全体1.2ポイントであったことと比較すると、下げ止まりの感があります。

更に、気がかりな傾向が今年度初めてみられました。時々喫煙する者も含めた喫煙率（右下グラフ）は、男女とも今年度初めて上昇に転じています。前号では昨年度、教職員の喫煙率が上昇したことをお知らせしましたが、学生も同様の傾向が伺えます。学内禁煙化推進の結果、せっかくここまで低下してきた喫煙率ですので、再び上昇しないよう、保健センターは広報・教育・禁煙支援になお一層努力したいと思います。どうか皆様もご協力を宜しくお願いいたします。

毎日喫煙率の推移



喫煙率の推移(時々喫煙含む)



学生が考えたお弁当を販売しました

2015年5月、「新入生に食べてもらいたい」をテーマに学生が考案したお弁当を衣笠・BKCで販売しました。教職員の皆さんの中にもご賞味頂いた方もおられるかと思えます。ありがとうございました。

学生目線で健康を意識し、新たな取り組みを行うことで、学生および私達職員も成長するきっかけとなりました。実施後のアンケートでは、参加者全員が「成長できた」との評価で、問題意識を持ち協力しあいながら、行動力や伝達力を身につける良い機会になったと思います。



これを機に「食」に興味をもち集まった学生たちが、色々な取り組みを始めようとしています。学生らしく、SNSを利用し色々な枠を超えて学生の輪を広げています。また、先日参加メンバーが申請をおこなっていた「学びのコミュニティ2015」の団体承認をうけました。今後の更なる活躍を期待しています。

Twitter: 立命館お弁当企画委員会



保健センターでは、今後もこのような学生が健康について学び、発表が出来る場を提供していきます。10月には、他大学の学生と共に発表を行う予定です。日程等の詳細は次号でご案内いたします。

目次：

- 今年度は学生の喫煙率にも変化が！
- 学生が考えたお弁当を販売しました
- 保健師実習生を受け入れました
- 海外での感染症・海外からの感染症に注意しましょう

保健師実習生を受け入れました

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



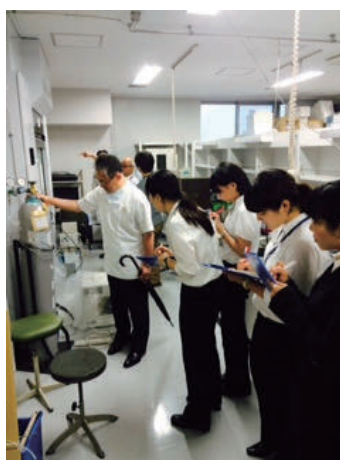
学生・教職員の皆様の
健康づくりのパートナー

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

今年度、立命館保健センターでは初めての試みで、保健師の実習生を4名受け入れました。将来、保健師や衛生管理者として社会で活躍する人材です。5日間の実習の中で、保健指導や健康教育、安全巡視等について実習を行いました。法律に基づいた職務だけでなく幅広い業務内容について理解し、教職員や学生の健康の保持増進の重要性について学びました。



今後も保健センターは、将来を担う人材の育成に積極的に取り組んでいきたいと思っています。



学校法人立命館は、健康づくり活動に取り組む企業として京都府から認定を受けています。



海外での感染症・海外からの感染症に注意しましょう

海外で感染症にかからないようにするために、感染症に対する正しい知識と予防方法を身につけましょう。検疫所のホームページや外務省の海外安全ホームページで、渡航先の感染症の発生状況に関する最新の情報や注意事項を確認しましょう。

検索：

渡航先や現地での行動によって異なりますが、最も感染の可能性が高いのは食べ物や水を介した感染症です。加熱したものを食べましょう。水は、ペットボトルに入った炭酸入りの水を買ってください。50歳以下の日本人にはA型肝炎ウイルスに対する抗体がありません。発展途上国へ渡航する前には予防接種を受けてください。少なくとも2回（2～4週間隔）の接種が必要です。初回から6ヶ月目に3回目を受けておくと10年間は有効です。ちなみに、幼少期に感染するとA型肝炎は発症せずに免疫がつくため現地の人には流行しません。



蚊が媒介する感染症を侮ってはいけません。今年は、まだ Dengue 熱の国内発生は報告されませんが、熱帯地域での流行は続いています。肌の露出を控え、忌避剤を適切に使用しましょう。日本の忌避剤は DEET が 12% 以下のため、せいぜい 2 時間しか効き目がありません。熱帯熱マラリアの流行地域へ行く方は、予防内服につきご相談ください。熱帯熱マラリアは診断が遅れると死亡する危険の高い疾患です。

エボラ出血熱（EVD）の感染は続いています。リベリアでも排除宣言から 1 ヶ月ぶりの患者が再発生したとも言われています。不要不急の業務でなければ、西アフリカの 3 カ国には渡航しないでください。帰国後 21 日の間は健康監視対象になります。

中東呼吸器症候群（MERS）の韓国での流行が問題となっています。ヒト-ヒト感染は限定的と報告されますが、飛まつ感染には注意しましょう。帰国後 14 日の間に 38℃ 以上の発熱と咳を伴う呼吸器症状が出現したときは、まず居住地の保健所に相談してください。

渡航先や活動内容によって、感染症のリスクは異なります。ご自身で調査・勉強するとともに、ぜひ保健センターにもご相談ください。診療日程など、詳しくは保健センターのホームページをご確認ください。