

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

教職員定期健康診断のお知らせ

「健やか立命」の2015年度第3号をお届けします。

今年はお盆を越えると暑さがぶり返すことなく、一雨ごとに秋が深まりましたね。

10月中旬から教職員健康診断が始まります。例年通り、インフルエンザワクチンの接種もあわせて行いますので、是非ご利用ください。今年はワクチンが少し変わります。詳細は裏面をご覧ください。

以前お知らせしましたトラベルクリニックについて、今号では開始からの経過報告をまとめました。皆様の海外出張の際にも、トラベルクリニックをご利用ください。

今年度の教職員健診を、下記日程で行います。業務中お時間をとりますが必ず受診してください。今年度より、他キャンパスでの受診をお受けできません。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。また、健康診断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しています。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必ず受診してください。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		大阪いばらきキャンパス	
10月14日(水)	午後	10月19日(月)	午後	10月26日(月)	午後	11月2日(月)	午後
10月15日(木)	午後	10月20日(火)	午後	10月27日(火)	午後	11月4日(水)	午後
		10月21日(水)	午後	10月28日(水)	午後	11月5日(木)	午後
		10月22日(木)	午前 午後	10月29日(木)	午前 午後		
		10月23日(金)	午後	10月30日(金)	午後		

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ください。

メタボ効果、ロコモも見習えるか？

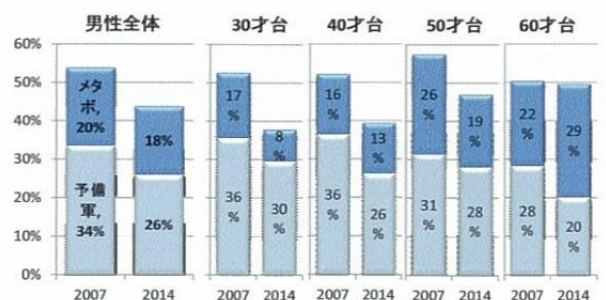
メタボリックシンドロームの概念が世に出て17年が経ちました。その知名度は一気に上り、2006年の流行語トップ10にも入りました。2008年から始まった特定健診は別名メタボ健診とも呼ばれています。

メタボと診断された方が特定保健指導を受けると、腹囲の有意な改善がみられます。しかし実際に指導を受けた人は、該当者の約16%に過ぎません。本当にメタボ健診の効果はあったのでしょうか？立命館のデータを見てみましょう。

2014年の定期健診でメタボまたは予備軍と診断された男性は、2007年に比べ減少しています。改善は若い世代ほど顕著で、60才台では逆に悪化しています。特定保健指導を受けた方は殆どなく、それでもなおデータが改善しているのはメタボという言葉の効果が考えられます。

健康課題を認識しやすく3文字で命名し「腹囲85cm以下」という分かり易い指標で行動変容を促し、生活習慣が改善されたのだと思われます。

厚労省が進める国民健康増進の指針である「第2次健康日本21」では、老年期の筋萎縮、骨、関節障害による生活障害の状態をロコモティブシンドローム「ロコモ」と名付け、その知名度向上と予防を目標に掲げています。メタボ同様、言葉の力で効果が上がる事が期待されています。



目次：

教職員定期健康診断 1
のお知らせ

メタボ効果、ロコモ 1
も見習えるか？

インフルエンザワク 2
チンが変わります

トラベルクリニック 2
開始後の経過

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 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



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

第4回 京都健康フォーラム

『はばたこう、私たちの健康な未来へ！』

2015年10月10日（土） 受付開始 13:30 ～

★ 京都女子大学

◆第一部 学生による活動報告 ◆第二部 グループワーク

どなたでも
参加できます♪

インフルエンザワクチンが変わります

毎年、北半球における流行状況からの世界保健機関（WHO）の推奨や、日本国内の流行と抗体保有状況などから、その年のインフルエンザワクチンの製造株が決定されます。これまでは、A型を2種類、B型を1種類の計3種類を含む3価のワクチンが使用されてきました。しかし、近年は2種類のB型株が混合流行することが多くなっています。そこで、より広い流行株に予防効果が期待できる4価（A型2種類、B型2種類）のワクチンが開発され、本年度から導入されます。定期健康診断時のワクチン接種でも、この4価のワクチンを使用します。

ワクチン製造状況の変化から、ワクチンの納入価格が大きく上昇します。それに伴い本年度の接種価格は2,000円になります。あらかじめご了承ください。

トラベルクリニック開始後の経過

保健センターでは2015年1月よりトラベルクリニックを開始しました。留学や出張に行く前の予防接種と健康相談を行っています。

7月までの対応実人数は衣笠42人（内1名は職員）、BKC 24人、OIC 26人で、全体では延べ260人でした。利用者の渡航先の76%は米国でした。米国留学に際しては、多数の予防接種が義務付けられていることが要因かと思われます。東・東南・南アジアでは予防すべき多くの感染症があることから、今後はこの方面への対応が増えるものと予想しています。

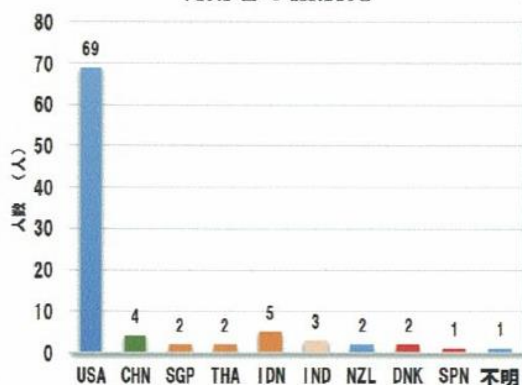
接種したワクチンは、B型肝炎が一番多くなりました。B型肝炎ワクチンは日本でも定期接種とする検討が進められているものの、今の大学生は接種していないワクチンです。米国では

多くの州で必須requireされているため、留学前に接種しています。6ヶ月間に3回の接種が必要ですが、準備期間の都合上2回まで接種して渡米してもらっています。長期留学では現地でも、短期留学では帰国後に3回目の接種を勧めています。

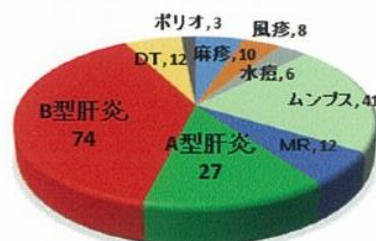
A型肝炎は生の飲食物を介して感染します。現在50歳未満の日本人には抗体がありません。東・東南・南アジアに行く場合は必ず予防接種をしておきましょう。

成人用の百日咳含有ワクチン(Tdap)が米国では必須であるにもかかわらず日本では未承認です。国産の狂犬病のワクチンは品不足が続いているため、容易に接種することができません。腸チフスのワクチンも未承認ですが、A型肝炎と同様に生の飲食物を介して感染するため、予防接種が推奨されます。これらは、他院での輸入ワクチンの接種を推奨しました。

利用者の渡航先



トラベルクリニックで接種したワクチン



TOP GLOBAL
UNIVERSITY JAPAN

Top Global Universityとして益々多くの地域との交流が進むものと思われますが、学生と教職員の皆様の安全と健康を守るため、ぜひ保健センターのトラベルクリニックを積極的にご利用ください。

ワクチン接種には時間が掛かります。渡航計画の早いうちにご相談ください。