

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

ご自身のストレスは如何でしたか？

「健やか立命」の2016年度第2号をお届けします。

梅雨らしいじめじめした天気が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。でも、梅雨明けになると暑さ本番です。夏バテすることがないように、無理をせず体調管理に気を配りましょう。

また、今年も蚊対策を万全に！ 東南アジアや中南米に旅行する方はもちろん、国内でも蚊が媒介する疾患（ジカ熱やデング熱など）の感染のリスクがあります。

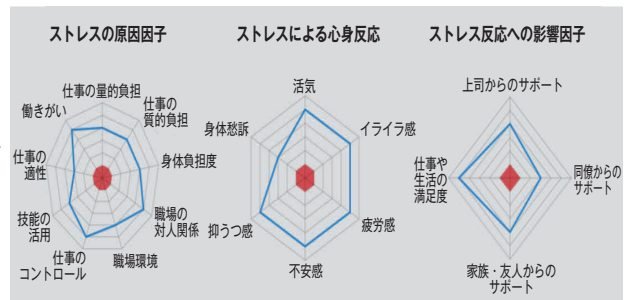
皆さん、ストレスチェックは受けていただけましたか？ 思っていたよりもストレスが多いと気付かれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この機会に産業医や保健師に相談されてはいかがでしょうか？

裏面では、アメリカ大学保健管理協会が発表した、石川保健師のレポートをお届けします。お国事情は違っても、禁煙教育に苦慮しているのは同じようですね。

初めてのストレスチェックが実施されました。5月30日から6月10日までの間に対象者3,732名のうち1,263名(33.8%)の教職員が受検し、151名(12.0%)が高ストレスと判定されました。そのうち16名(10.6%)の方が産業医の面談を申出て来られました。

右図は良好な結果の一例です。青線の囲みが小さいほど対応が必要な状態です。

ご自身のストレスプロフィールは如何でしたか？ 自分自身でストレスに気づいて、重篤になる前に対処すること（セルフケア）が大切です。上司や同僚とコミュニケーションを取り、産業医・保健師にも遠慮なく相談してください。楽しく、生き生きと仕事ができたらいいですね。



冷房病（クーラー病）にならないために



エアコンなどで長時間身体が冷やされたことが原因で、自律神経が障害され、手・足・腰などの冷え、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振、下痢、吐き気などの様々な症状を起こすことを冷房病といいます。

女性には冷え性の方が多く、男女間で快適な室温に開きがあることもしばしばあります。快適温度の違いから、夫婦別々に寝ているという話も耳にします。暑がりの方は、エアコンの風が当たり寒がっている方と席を替わるなど、協力をしてあげてください。

冷房病にならないための工夫



- 冷たい飲食物は控え、暖かい紅茶などをとりましょう。ジンジャーを入れるのもよいですね。
- 入浴は、シャワーではなく湯船に浸かるようにしましょう。リラックスタイムを楽しむ余裕があるといいですね。
- ブランケットやひざ掛け、



スカーフ、レッグウォーマーなどを使用して、体を冷やさないようにしましょう。すでに実行されている方も多くいますね。



- 毎日10分程度の軽い運動（ストレッチや有酸素運動）をこころがけましょう。通勤時間もうまく利用してみてください。

そして何よりも大切なのは、職場の全員が周りの方を思いやる気持ちです！ 冷房病や冷え性は、本当に辛いです。頭痛や嘔気です仕事ができなくなることもあります。皆さんのご理解とご協力で、だれも体調を崩すことなく、元気に夏を乗り切りましょう！



目次：

- ご自身のストレスは如何でしたか？
- 冷房病（クーラー病）にならないために
- かかりつけ薬局とお薬手帳を持とう！
- アメリカの保健管理を学んできました！

かかりつけ薬局とお薬手帳を持とう！

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/>

みなさんが医療機関を受診し院外処方箋を発行された時に、処方箋薬局でお薬をもらっておられると思います。毎回、お薬手帳を出しておられますか？ 実は、この4月の診療（調剤）報酬制度の改定により、お薬手帳を出すか出さないかで、負担金が変わることになりました。



お薬手帳を持参すれば負担金が減額されます。 薬剤師に支払う技術料に「薬剤服用歴管理指導料」（患者に対し説明や指導を実施するとともに、薬剤服用歴に記録する）がありますが、この金額は今回の改定で410円から500円に増額されました。しかし、薬局にお薬手帳を提出すると380円に減額されます。お薬手帳を提出するだけで120円も安くなり、1割負担の方は10円、3割負担の方で40円も自己負担額が安くなります。

ただし、この減額はいくつかの条件があります。6ヶ月以内に同じ薬局で調剤を受けた場合にのみ適用されます。半年以上経ってから薬局を訪れた際には、手帳持参の有無に拘らず支払額は変わりません。また、「調剤基本料」が安価である一部の薬局（薬局の規模・機能等による）においては、手帳の有無に拘らず減額はありません。今回新設された「かかりつけ薬剤師」の届出をしている薬局で、かかりつけ薬剤師による服薬指導を受けることに署名同意された場合は、「薬剤服用歴管理指導料」の代わりに「かかりつけ薬剤師管理料」の700円がかかるため減額はありません。詳しくは処方箋薬局でお尋ねください。

夏休みを利用して、人間ドックを受けられる方もたくさんいらっしゃると思います。見つかった異常は放置せず、必ず精密検査を受けましょう。疑問があれば、ドックを受けた医療機関や保健センターにご相談ください。また、教職員定期健康診断を受けられなかった方は、保健センターに人間ドックの結果をご持参ください。

アメリカの保健管理を学んできました！

保健師 石川宜子 体験記

2016年5月29日～6月5日、保健センター中川医師、学生オフィス村上課長とともにサンフランシスコに行ってきました。今回の目的は大きく2つ、ACHA（アメリカ大学保健管理協会）年次集会への参加とカリフォルニア大学デービス校（UC Davis）の見学でした。

ACHAは、高等教育機関における保健管理の充実を目的に活動する団体です。今回は日本の全国大学保健管理協会国際連携委員会（中川医師他）とACHA会長らによる「日米大学の喫煙問題」を共通の課題として日米合同セッションが行われ、石川はポスター発表を行いました。



アメリカの大学では、全体の約4割が喫煙対策の方針を掲げており、この割合は日本でもほぼ同じです。大きな違いは喫煙対策の約8割がTobacco Free（煙が出ないたばこ製品を含めた対策）であ



るということです。日本では受動喫煙対策を目的としたSmoke Freeが主流ですが、アメリカでは若者に人気があるHookahと呼ばれる水たばこや、セレブや俳優が愛用したことで話題になった、電子たばこの使用が急速に広がっていることが影響しています。アメリカの大学も喫煙対策には苦戦していますが、「ポリシーをしっかりとつこと、社会全体で喫煙の害に対する教育をすること」が大事であると強調していました。



UC Davisの保健管理施設 Student Health and Counseling Services (SHCS) は、3階建ての建物の中に内科・精神科・セラピー・鍼治療など様々なサービスがあります。アメリカは医療費が高額であるため、学内で安価なサービスが提供できるよう工夫されていました。SHCS内に学生が作成した健康啓発ポスターを掲示したり、学生から学生への健康教育に力を入れるなど学生との連携が活発で大変勉強になりました。今後保健センターでもピアサポートに力を入れて取り組んでいきたいと思っています！

