

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2016年度第3号をお届けします。

今年の夏は、例年以上に猛暑が続き、関西への台風上陸が9月までなく、異例続きでした。後期が開講しましたが、皆様体調は万全でしょうか？まだ夏バテぎみの方も、規則正しい生活で、少しずつ体調を戻していきましょう。

今号の「健やか立命」は、教職員定期健康診断のご案内と、ストレスチェックの報告第2弾、保健センター深尾課長のコラムです。今年度の定期健康診断は、一味違います！初めてオプション検査を導入いたしますので、詳しくは記事をご覧ください。また、保健センター教職員の個人のコラムを掲載するのは、初めての試みです。お楽しみ下さい。

今年度の教職員定期健康診断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。ご自身の健康管理にお役立てください。なお、健康診断は労働安全衛生法、感染症予防法、学校保健安全法、学校法人立命館教職員安全衛生管理規程で受診が義務付けられています。業務の都合上、所属キャンパスでの受診が困難な場合には所属キャンパスの保健センター（朱雀キャンパスの方は衣笠）にご相談ください。健康診断は例年通り予約制になっています。予約受付開始後、インターネットで予約をしてください。また内科診察時にインフルエンザワクチンの接種を希望される方は、予約システムの「お申込の確認画面」で接種を希望するとアンケートにお答えください。人間ドック結果の提出をもって定期健康診断受診に代える方も、健康診断期間中はインフルエンザワクチンの接種を受けて頂けます。人間ドック結果を提出される方も、教職員定期健康診断のインターネット予約画面からログインし、「今年度の健康診断について当てはまるものを選んでください。」の画面で「健診は受診せず人間ドックその他の健診結果（雇用時健診・帰国後健診等）を代用する」をお選びください。次画面でインフルエンザワクチンの予約票や人間ドック・がん検診利用補助金請求申請書のダウンロードが可能です。

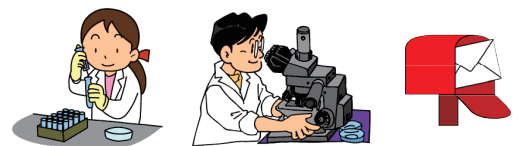
職場健診の項目は労働安全衛生法で定められており、がん検診の項目は含まれていません。すべての「がん」が健診で早期発見できるわけではありませんが、比較的頻度の高い胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がんなどについては、有効な検査方法があるため、立命館では皆様の福利厚生のため、これらのがん検診項目を追加して実施しています。しかし、頻度の低い

「がん」や有効な検査法がない「がん」については、健康診断では取り扱うことができません。そのため、各自が人間ドック等を受診して早期発見に努めるようにお勧めしています。

人間ドックではがん検診項目として、超音波検査、マンモグラフィー、CT、MRI、PETなどの画像診断や、胃カメラ、大腸カメラ、子宮頸がん細胞診、腫瘍マーカー検査などを選ぶ事ができます。これらのうち腫瘍マーカー検査は血液検査なので簡単に受ける事ができます。しかし、腫瘍マーカーだけでは検査としての感度や特異度が低すぎるため、例外を除いてほとんどが実用にならない事が分かっています。一方、腫瘍マーカーが契機で早期発見できた方がいらっしゃるのも事実です。そこで、万全ではありませんが、忙しくて人間ドックを受けられない方のために、健康診断で採血した血液で腫瘍マーカー検査だけでも受けられる機会を今回から設けることにしました。

腫瘍マーカー検査の推奨年齢は男性は50歳以上、女性は40歳以上ですが、希望される方はどなたでも受けて頂けます。オプションであるため、費用はご自身で直接健診業者に現金でお支払いください。すべてのがんが見つかるわけではなく、がんがあっても陽性にならないこともあります。健診案内封筒に入っている説明文をよく読んで上で、希望者は健診当日に申込み用紙と現金を持参してください。

なお、腫瘍マーカー検査の結果は各受診者宛に郵送されます。保健センターには報告されませんので、必ずご自身で結果を確認し、相談を希望される場合には結果をご持参ください。



目次：

教職員定期健康診断のお知らせ	1
保健課長のつぶやき	2
麻疹に注意	2
ストレス要因：ストレスチェックから見た職場の状況	2

【2016年度教職員定期健康診断日程】

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12日(水)	午後	10月17日(月)	午後	10月24日(月)	午後	10月31日(月)	午前 午後
10月13日(木)	午後	10月18日(火)	午後	10月25日(火)	午後	11月1日(火)	午前 午後
		10月19日(水)	午後	10月26日(水)	午後		
		10月20日(木)	午前	10月27日(木)	午前		
		10月21日(金)	午後	10月28日(金)	午後		

保健課長のつぶやき

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



教職員の皆様、お元気にお過ごしでしょうか。保健課長の深尾と申します。教学部から異動してきて早くも2年半が過ぎました。この間、保健センターのあり方の検討、電子カルテシステムの導入、OIC開設に伴う「立命館いばらき診療所」の開設、トラベルクリニックの開設、4キャンパスでの学生定期健康診断および教職員定期健康診断の実施などの諸課題に、保健センター医師および保健課スタッフが一致団結して取り組んできました。

保健センターには、専任医師4名、非常勤医師11名、専任職員8名、契約職員13名、事務補助職員2名、非常勤職員4名、派遣職員10名が3キャンパスに分かれて、それぞれの診療体制、学生健康管理および教職員健康診断を担っています。

特に2015年からはじめたトラベルクリニックは、キャンパス内でワクチン接種ができるなど留学前の忙しい時期の学生にとってたいへん便利なものであり、学園のグローバル化の推進のために、保健センターとして今後も支援制度を充実できるよう努めてまいります。

学生定期健康診断は、大学として学生の健康状態を把握し、学生自身が自分の体調を把握することを目的としています。また、疾病の早期発見により、集団感染を未然に防ぐことも目的のひとつです。2016年度より、本学の国際的な教学プログラムの発展に対応して、正規留学生や一部プログラムの短期留学生に実施してきた健康診断を、海外から留学してくる非正規学生・短期留学プログラムの学生にも対象を拡大するなど、在籍学生や教職員への感染症予防の取組みも進めています。

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

麻疹に注意:「麻疹の排除国」とはいえ、海外で感染して来日・帰国して発症した人から二次感染した事例が続いています。免疫の無い人は感染すると発病します。ご自身の罹患歴・予防接種歴をご確認ください。
罹患しているか、予防接種が2回してあればOKです。



ストレス要因： ストレスチェックから見た職場の状況

ストレスチェックでは、職場のストレス要因・緩衝因子・ストレス反応について評価しました。皆様のお手元にはご自身の結果が届いていると思います。今回は、ストレス要因について全体の評価をご紹介します。

右図には上段に全学の、下段に某A課のストレス要因を示します。「悪い・やや悪い合計の全国平均」が◆で示してあります。「普通」のバー内に◆があれば良い傾向にあると推察されます。全学では量的負担は問題なさそうですが、質的負担が悪い傾向にあるのはどう解釈すればよいでしょう...

心の健康を書した人の面談をすると、対人関係に問題があることが少なくありません。今回の結果でも、全国平均よりは少ないものの、全体の20%は対人関係が「やや悪い」と訴えています。A課では◆が「やや悪い」に記され、30%もの人が対人関係はやや悪いと評価しています。

さらにA課では、仕事のコントロールが悪く、働きがいも少ないと評価しています。こうなるとストレスを感じて気持ちが悪くなるのは不思議ではありませんね。



- ◆ 他人に対する心配り、思いやりを心掛きましょう。
- ◆ 管理職の皆さんは、部下に明るく声をかけて励ましてください。
- ◆ **気持ちよく・楽しく・働き甲斐のある職場にするにはどうしたら良いか、ぜひ皆さんで考えてください。**

