

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

衣笠保健センター（立命館診療所）について

「健やか立命」の2016年度第4号をお届けします。

今年は10月から、全国的に例年よりも早いインフルエンザの流行が伝えられていましたが、立命館大学の診療所ではインフルエンザと診断された学生や教職員はほとんどいらっしゃいませんでした。しかし、11月中旬以降、インフルエンザが散見されるようになり、徐々に増加しています。このニュースレターが皆様のお手元に届く頃には大流行しているのではないかと思います。裏面に正しい手の洗い方を図解しております。インフルエンザだけではなく、ノロウイルスを含む感染性胃腸炎の予防にも有効です。今一度、ご自身の手の洗い方を見直していただき、感染予防にお役立てください。

保健センターの様々な活動の報告も載せております。是非ご一読ください。

衣笠保健センターは志学館の1階にあります。保健センターは「保健室」と「診療所」の2つの機能を持ち合わせており、学生や教職員の皆さんの定期健康診断や健康相談の対応などの健康管理と、内科・精神科の診療業務を行っています。他のキャンパスの保健センターと大きく違う点は「レントゲン室」があることです。週に1回、放射線技師が勤務していますので、レントゲンの撮影をすることが出来ます。



朱雀に所属されている教職員の方の健康診断終了後の健康指導等については、衣笠キャンパスからご案内をさせていただいています。ご不明な点があれば、衣笠保健センターまでお問い合わせください。



学園祭に初出展！

2016年10月30日(日)、BKCで行われた学園祭に保健センターが初出展しました！ 多くのみなさんが健康に興味を持っておられ、学内外146名もの方々にお越しいただきました。

テーマは「レッツチャレンジ！ 胸骨圧迫&健康測定」。血圧測定、アルコールパッチテスト、呼気中一酸化炭素濃度測定や、たばこに関するクイズ、胸骨圧迫体験を行いました。企画終盤には草津市公認キャラクターたび丸くんと共に、路上喫煙防止啓発ティッシュペーパーを配布しました。

お越しいただいた方からは、「なかなか健康について考える機会がないのでよかった」、「胸骨圧迫体験にはじめてで参加できてよかった」などのご意見をいただきました。保健センターでは、今後も楽しく健康を考えられる機会を提供できるよう、取り組んでいきたいと思っております。

みなさんも是非トライしてみてください！ 答えは裏面にあります



たばこクイズ

- 1 空気清浄機があれば、発動率は防げる
- 2 たばこを吸うとストレス解消になる
- 3 たばこを吸っているインフルエンザにかかりやすくなる
- 4 「ライト」タバコのほうが発煙への悪影響が少ない
- 5 喫煙をするときはたばこの糸巻を徐々に減らすより一気にやめたほうが成功率が高くなる



目次：

- 衣笠保健センター（立命館診療所）について 1
- 学園祭に初出展！ 1
- 第5回京都健康フォーラム～Love & Health～を開催しました！ 2
- 手を洗おう！ 2

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

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/>

感染症の予防には手を洗うことが一番重要です。トイレの後や飲食前、帰宅時等には流水と石鹸を使って手を洗いましょう。下図は学内の手洗いに掲示しています。毎回の手洗いの時に参考にしてください。

第5回京都健康フォーラム ～Love & Health～ を開催しました！

このフォーラムは今年で5年目を迎えます。健康に関する取組みを行っている各大学の学生が報告を行い、交流を通じて、新しい発想やノウハウを得ることで、更なる活動の発展につながることを目的に開催しています。

今年は、10月22日（土）にキャンパスプラザ京都で開催し73名の参加者がありました。学生団体からは、キャンパス禁煙化の活動、食中毒予防の啓発活動、運動に適した食事の研究、新入生対象アルコールパッチテスト、献血への協力活動、健康情報の発信、地域住民への結核啓発活動、子供達への運動指導、グチコレ（街でグチを聞く活動）等々、健康に関わる多様なテーマと独創的な報告が行われました。

特別講演では、本学産業社会学部准教授の斎藤真緒先生に「恋愛からヘルシーな対人関係について考える」をテーマに、人間関係の距離の取り方の難しさを、身近な対人関係である恋愛関係を例に、デートDVなどの問題を含めお話し頂きました。スマホやSNSが人間関係の距離感に大きな影響をもたらしていることや、感情の抑えが効きにくい私的な人間関係のなかで、双方の人権を尊重しながらヘルシーな距離感を保つことの難しさを教えて頂きました。

アンケートでは「プレゼンテーション能力が高く、学生らしい新鮮な観点、ユニークな発表が多く、市民の皆さんにももっと知って頂きたい」等の声が寄せられました。

（参加大学：京都産業、京都女子、同志社、佛教、立命館アジア太平洋、立命館、龍谷）

たばこクイズの答え：①× ②× ③○ ④× ⑤○



手を洗おう！ Wash your hands!

感染症予防には、流水と石けんによる手洗いが有効です。

石けんと水を用いた手洗いの方法

1. 水で手を濡らして、
2. 十分な量の石けんを手に取り、手全体に広げます。

3. 手のひらをこすり合わせます。

4. 右手の手のひらを左手の甲に乗せて指を絡みこすります、左右逆も同様です。

5. 手のひらを合わせて指を絡みこすります。

6. 右手の指を、左手の手のひらの上でぐるぐると時計回り、そして反時計回りにこすります。左右逆も同様です。

7. 右手の手のひらで左手の親指を握って、回すように手をこすります。左右逆も同様です。

8. 手首も忘れずに洗います。

9. 手を水で洗います。

10. ハンカチで拭きましょう。他の人とハンカチは共有してはいけません。

Start! 40-60 seconds

手洗い完了です!

Finish