

## 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2017年度第3号をお届けします。

今年の夏も日本各地でゲリラ豪雨による被害がありました。それに加えて落雷の被害も多かったようです。毎年異常気象と報道され、異常でない夏とはどういうものか分からなくなってきましたね。朝晩も気温が下がらず、エアコンをつけっぱなしで、体調が今ひとつだった方もおられるのではないのでしょうか。少し涼しくなってきたから猛暑の疲れが出てくることも多いので、秋になっても油断せずしっかり休養し、体調を整えましょう。

保健センターでは教職員や学生を対象に、簡易なAED講習を開いています。毎回、皆さん非常に熱心に取り組んでくださっています。裏面にご紹介していますので、ご興味のある方はご相談ください。

## 目次：

- 教職員定期健康診断のお知らせ 1
- 学内の運動施設を利用しよう！ 1
- 学内で簡易版AED講習を行いました 2
- 全国大学保健管理協会近畿地方部会 研究集会を行いました 2

今年度の教職員定期健康診断を下記日程で行いますので、必ず受診してください。諸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（朱雀の方は衣笠）にご相談ください。受診日時の集中を防ぐため、今年度もインターネット予約をお願いします。

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。所属の保健センターに検査結果を提出してください。朱雀の方は給与厚生課にご提出ください。

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11日（水）午後	10月16日（月）午後	10月23日（月）午後	10月30日（月）午前 午後
10月12日（木）午後	10月17日（火）午後	10月24日（火）午後	10月31日（火）午前 午後
	10月18日（水）午後	10月25日（水）午後	
	10月19日（木）午前 午後	10月26日（木）午前 午後	
	10月20日（金）午後	10月27日（金）午後	

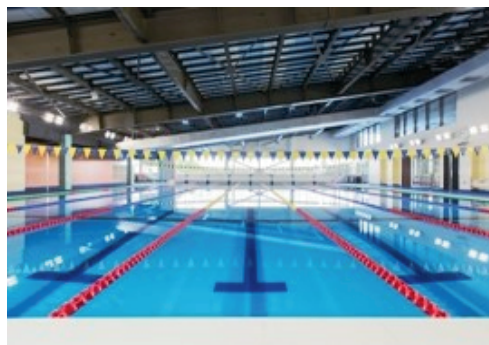
注）各日程の実施時間については、9月中旬から10月初旬に配布する案内をご確認ください。

## 衣笠 健康診断会場について注意事項

例年会場に使用している以学館地下多目的ホールが今年度は使用できないため、学術館地下にて実施します。既に人間ドック結果を提出された方で、インフルエンザワクチン接種を希望される場合も学術館地下にて対応しますので受付時間内にお越しください。学術館地下で人間ドックコピー提出は対応いたしかねますので、健診期間前に衣笠保健センターにご提出くださいますようお願いいたします。

## 学内の運動施設を利用しよう！

涼風が気持ちのいい季節になりました。研究に教育に業務にとお疲れさまです。集中しすぎて椅子に座ったままの時間が長くなっていませんか？ここで少しドキッとさせる研究結果があります。米国で病歴のない12万人を被験者として14年間追跡調査した結果、1日6時間以上座って過ごし、かつ運動習慣のない方は、有意に死亡率が高かったそうです。スポーツの秋、軽い運動から始めませんか？



衣笠・BKC・OICにはそれぞれ運動施設があり教職員は事前に講習を受ければ、どなたでも利用できます。ジムではトレーナーにご自身の体調にあわせたトレーニング法を相談できます。

- ★衣笠体育館ジム（キャンパスの最も西側です）ボルダリングウォールがあるのはここだけ！トレーニングジムもあります。
- ★BKCジム（駐車場付近）トレーニングルームがあります。
- ★BKCスポーツ健康 commons（正門入ル左側）温水プールが利用できます！他にもアリーナ、屋外プール、アクティブデッキ、多目的スペース、トレーニングルーム、ミーティングルーム、リラクソ commons を備えています。
- ★OIC体育館ジム（D棟西側1F）最先端のトレーニングマシンが揃っています。

※各キャンパスのトレーニングルームやBKCスポーツ commons の温水プールの利用には講習会の受講が必要です。日程については、立命館大学HPにてご確認ください。

## 学内で簡易版AED講習を行いました

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/>

8月上旬、ラグビー部員・トレーナーの約100名に対し、保健センタースタッフが、AED講習を実施しました。AED（自動体外式除細動器）とは、心臓が心室細動の不整脈に陥った時、電気ショックを与えて正常なリズムに戻す助けを行う医療機器です。2004年から一般の市民も利用できる



ようになり、駅や公共施設などに設置されています。学内には、各建物の1階に設置されています。必要時、すぐに対応できるようにするためには、日ごろからの訓練が必要不可欠です。ラグビー部員全員、救急対応について学び、熱心に取り組むことができました。



また、8月下旬から9月上旬にかけて、理工学部の教員約80名に対してもAED講習を実施しました。救急対応についての座学のと、チームに分かれて胸骨圧迫・AEDの実技をしていただきました。胸骨の圧迫方法のポイント

は、肘をまっすぐ伸ばし、垂直に圧迫することです。保健センタースタッフがアドバイスをし、積極的に取り組んでいただきました。実施後のアンケートでも、「対応方法を知っているのと知らないのでは結果が大きく違う」「定期的な講習が必要」とのコメントがありました。今後も、AED講習の普及に努めていきます。

## 全国大学保健管理協会 近畿地方部会 研究集会を行いました

2017年8月8日（火）にOICで全国大学保健管理協会近畿地方部会研究集会・総会を開催しました。近畿地方の大学の保健管理部門の医師・教員・保健師・看護師・保健管理部門の事務局を担う職員など総勢158名が参加しました。

全国大学保健管理協会は、大学における保健管理を担う部局が、相互の連携・協力体制を確保しつつ、保健管理に関する調査・研究および研修・啓発を行い、大学における保健管理の充実、公衆衛生の向上ならびに学術研究の発展に寄与することを目的に設立されたものです。今年度、立命館大学は、近畿地方部会の代表世話人校として、研究集会・総会を開催しました。

研究集会では、まずBKC学生オフィスのヒューバート真由美さんに「包括的学習者支援体制の構築に向けて～学生の自立と成長を軸に～」と題して講演をいただきました。講演では、学生の自己理解の重要性と自己選択に基づく支援のあり方について報告があり、会場からは、見守り支援に関わって意見が出されました。



午後からは「大学における保健管理部門と他部署との連携について」をテーマにシンポジウムが行われました。まずコーディネーターである

本学保健センター中川克教授から、健康管理部門と学内他部署等との連携における課題を明らかにし、各大学の好事例（Good Practice）を参考にして業務改善に寄与することを目的として、シンポジウムおよびGroup Workを開催する旨の説明がありました。引き続き、設置母体の異なる4大学から発達障害学生、学校感染症、メンタル不調者等の連携課題について報告を受けた上で、15グループに分かれて意見交換を行いました。各グループ



では、連携すべき部局と、連携する上での課題について意見交換を行い、情報共有の大切さについて確認することができました。また、大学内であっても、部局間で守秘義務の壁が連携の妨げになっていることなど、他大学の状況を知ることができ、業務改善のヒントを得ることができました。