

立命館保健センター 教職員向けニュースレター

# 健やか立命館

## 風しん関西で流行、20代～30代男性

### 健やか立命館

立命館の名前の由来は「孟子」の盡心章の一節、「夭寿（ようじゅ）貳（たが）わず、身を修めて以て之れを俟（ま）つは、命を立つる所以（ゆえん）なり」から採ったものですね。世の中には長寿の人も短命の人もいますが、そんな事は意識せず、生きている間は修養に努め天命を待つべきだという意味です。

孟子の時代は、寿命は天が決めるもので、個人への介入の余地はなかったのかも知れません。しかし、現代では生活習慣の改善や医療で、随分と寿命に介入することが出来るようになりました。

皆様の健やかな生活をサポートできるよう保健センターから「ニュースレター」をお届けいたします。

昨年の風しんの報告数は近年では最も多い1374例となりましたが、今年は第24週の時点で既に393例と昨年の年間報告数を上回りました。都道府県別の報告数は兵庫県121例、大阪府102例、東京都45例、京都府20例、神奈川県13例の順で、主に関西で流行しています。男性303例、女性90例と約78%が男性患者でした。男性患者の年齢内訳は、10歳未満18例、10代38例、20代70例、30代112例、40代49例、50代以上16例と、20代～30代で男性症例の60%を占めています。ワクチン接種歴が確認出来た男性症例はたった5%だけでした。ほとんどが国内感染でした。

風しんは一般的には数日で治癒する予後良好な疾患ですが、成人でも流行することがあります。風しんウイルス感染に伴う大きな問題として、先天性風しん症候群（CRS）があります。これは妊娠前半期の妊婦の感染により、風しんウイルスが胎児に感染し、先天異常を含む様々な症状を呈する症候群です。2011年には夫から感染したと思われる妊婦の風しん症例が複数報告されましたが、今年は昨年を上回る発生状況

であり引き続きリスクが高い状態であることに注意が必要です。

女性や10代以下の男性の多くは、定期予防接種にて麻しん・風しんワクチンの接種を済ませ免疫がありますが、20代～30代の男性では、予防接種を受けず免疫がない人が大勢いると考えられます。20代～30代の男性でワクチン接種を受けていない方は、これを機会に是非予防接種を受けるようにしましょう。



### 目次：

風しんの流行	1
感染性胃腸炎	1
人間ドック	2
こころの相談	2
停電時の休診	2
禁煙外来案内	2

## 感染性胃腸炎（食中毒）に注意

毎年6月頃より感染性胃腸炎の報告数が増えます。冬はウイルス性胃腸炎が多いですが、夏は腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌性胃腸炎が多くなります。注意して下さい。

腸管出血性大腸菌にはO-157、O-111、O-26などがあり、激しい腹痛や嘔吐、下痢、鮮血便などを生じ、重症の場合は死亡することもあります。牛肉の生食（ユッケや生レバー\*）などで感染します。

カンピロバクター腸炎は細菌性食中毒のなかでは最も多い食中毒で、生や加熱不足のトリ肉、生レバー\*などで感染します。市場に出回っ

ている鶏肉の60-80%が肉の中心部までカンピロバクターに汚染されています。感染すると、下痢、嘔吐、腹痛、発熱、頭痛などを起こし、多くは数日で軽快しますが、まれに遷延化して神経系合併症を起こす事もあります。

食事前・用便後には手をよく洗いましょう。牛肉やトリ肉は十分に加熱して食べましょう。調理で生肉を扱う時は、こまめに手を洗い、包丁やまな板は肉専用のものを用意しましょう。生で食べるサラダなどは、肉料理の前に調理しましょう。焼き肉などの際にお肉を焼く箸は専用の箸を使って下さい。

\*注）7月1日より飲食店で生レバーを出すことは禁止されました。

## 人間ドックの勧め

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 朱雀 (中川会館7F)  
TEL 内線 510-2920 外線 075-813-8153  
〒604-8520 京都市中京区西ノ京朱雀町1



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/>

この夏は一度人間ドックを受けてみませんか？人間ドックでは定期健康診断では実施していない超音波検査や胃検診などが受けられます。また、個々人のリスクに応じて、例えば、CT、MRI、心エコー、腫瘍マーカーなどのオプション項目を追加することができます。保健センターでは、大学周辺の間ドック実施機関の紹介や、オプション項目についての相談を診察時間中に受け付けています。お気軽にご相談下さい。

## 教職員のメンタルヘルス相談

保健センターでは、教職員の皆様のメンタルヘルス支援として、教職員メンタルヘルス相談窓口を設けています。こころの問題で悩んでいる方には、保健師が相談に応じます。また、職場の同僚や課員のことで相談がある場合は、精神科産業医が相談に応じます。予約は左記の衣笠・BKC保健センターまでお電話ください。なお、相談料は無料となっています。相談内容等の秘密は固く守られますので、安心してご利用ください。

## 調節停電時の診療について

今年の夏は、電力不足によりBKCや朱雀キャンパスでは調節停電が行われる可能性があります。停電時には、医療機器、レセプトコンピュータ等が使用できなくなります。このため、停電中は止むを得ず休診とさせていただきます。みなさまのご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。

## 2013年 敷地内禁煙化まであと8ヶ月です



2008年4月に「立命館大学キャンパス全面禁煙に向けた指針」が出され、同年9月には右下の写真のような喫煙シェルターが各キャンパスに設置され、シェルター以外での喫煙が全面禁止となりました。更に2010年4月からは、教職員が敷地内で喫煙することが禁止となりました。来年2013年4月からはキャンパス内は全面禁煙となりシェルターも撤去される予定です。

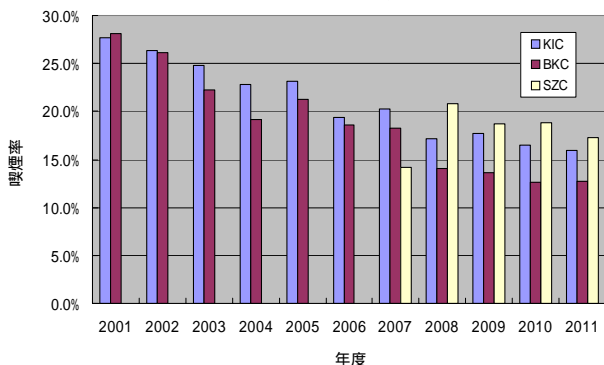
2011年度教職員健診の際に調査した喫煙率は、男性教職員は衣笠15.9%、BKC12.8%、朱雀17.3%でした。女性では衣笠

6.0%、BKC5.5%、朱雀4.1%でした。左下のグラフは男性教職員の喫煙率の経年推移です。この10年間で多くの方が禁煙に成功されています。

保健センターでは保険適用の禁煙治療を行っています。これができる医療機関は京都府で268施設、滋賀で121施設しかなく、医療施設全体の各々9.9%、11.4%に過ぎません。学内で禁煙治療を受けられるのは、とても恵まれたことです。これまでに多くの教職員が保健センターの禁煙指導で禁煙に成功されています。過去38年間1日35本吸っておられたヘビースモーカー

の方も見事に禁煙に成功されています。まだやめられないあなたも、是非禁煙にチャレンジしてください。禁煙外来は予約制です。まずは衣笠、BKCの保健センターまで電話で予約を取ってください。

男性教職員の喫煙率の推移、キャンパス別



BKC コアステーション裏の喫煙シェルター