

健やか立命

「健やか立命」の第2号をお届けします。

長かった夏も終わり、さわやかな秋風が吹き始めましたね。秋は、夏の疲れをとり、体調を整える絶好の季節です。

夏やせしたあなたは、しっかり食べて体力をつけましょう。ビールを飲み過ぎて体重が増えてしまった方、秋はアルコールを控え、朝晩の散歩やストレッチの運動習慣を始めてみては如何でしょうか？

今夏は20-40代男性で風疹が流行しています。宮崎県では教職員の麻疹感染で休校になった中学校もあります。子供たちの間ではマイコプラズマ肺炎も流行しています。また、昨冬はA香港型インフルエンザが久し振りに流行し、今冬も流行が予想されます。バランスのとれた食事と運動、十分な休養で体力をつけ、感染症に負けない丈夫な心身を作りましょう。

目次：

定期健康診断	1
健診予約制度	1
予防接種	2
ひと言教育	2
胃がんリスク	2

教職員定期健康診断のお知らせ

今年度の教職員健診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下さい。今年度の変更点として、衣笠・BKCでは下記の通り予約制度を導入します。ご予約の上受診下さい。

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。ご自身の健康管理のために是非受診して下さい。なお、健康診断は学校法人立命館教職員安全衛生管理規程及び学校保健安全法、労働安全衛生法、感染症予防法

で受診が義務付けられています。

健康診断は所属キャンパスでの受診が原則です。役職上または業務上の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にご相談下さい。

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（写し）の提出をもって定期健康診断受診に替えることができます。

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		
		10月22日(月)	午前	午後	10月29日(月)	午後
		10月23日(火)		午後	10月30日(火)	午後
10月10日(水)	午後	10月24日(水)		午後	10月31日(水)	午前
10月11日(木)	午後	10月25日(木)	午前	午後	11月1日(木)	午後
		10月26日(金)	午前		11月2日(金)	午前
						午後

注) 各日程の詳細な時間枠については、保健センターホームページや健診予約ホームページをご参照下さい。

衣笠・BKCは今年度の健診から予約制になります

この10年で、定期健康診断対象の教職員数は約1.5倍に増加しています。これに対応するため、延べ健診日程を増やし、午前の健診枠も増設しました。しかし、十分な日程・時間を設定してはいるものの、日によっては受診者が集中し、昨年度は健診を終えるのに2時間以上もかかった方もありました。皆様にはご迷惑をかけることとなり、誠に申し訳ありませんでした。

そこで今年度の健康診断から、予約制度を導入することにしました。今年度は衣笠・BKCで開始し、来年は朱雀にも導入する予定です。予約制にすることで、受診集中による混雑を解消し、健診所要時間を短縮できると期待されます。必ず予約をとって、予約時刻に受診してください。予約を取らずに健診に来られた場合、受付でお待ち頂いたり、別の時間枠へご案内することがありますので、ご了承下さい。皆様の

ご理解とご協力をお願い致します。

10月初旬より予約受付を開始します。保健センターホームページから予約できます。
<http://www.ritsumeai.ac.jp/mng/gl/hoken/>

所属キャンパス以外で受診を希望される方や、ホームページ予約ができない方は、裏面に掲載している衣笠またはBKCの保健センターまでお電話下さい。予約の電話は平日の9:30から17:00までの間をお願い致します。

予約制度は、主として受診集中による混雑をコントロールするために導入します。予約時刻での受付を確約するものではありません。天候の変化や、止むを得ない事情により、時間通りのご案内できないこともありますので、予めご了承下さい。

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.ritsumeji.ac.jp/mng/gl/hoken/>

インフルエンザ予防接種の勧め

今年度も、教職員定期健診時にインフルエンザ予防接種を実施します。健診受診の際には、是非、インフルエンザ予防接種を受けましょう。

今年のワクチンも例年通り季節性インフルエンザである3株 [A/H1N1 pdm09、A/H3N2（香港型）、B型] の混合ワクチンです。接種後免疫がづくまで約2週間かかり、効果は約5ヶ月持続すると言われていています。遅くとも12月初旬までに接種を済ませましょう。

一言教育が全体意識を変えます

現在、学内では喫煙シェルターなど決められた場所でのみ喫煙できるルールになっています。しかし、シェルター前や学舎裏などで違反喫煙する学生が後を絶ちません。そういう状況を見かけたときは、軽く一言「**ここで吸ってはいけませんよ**」と優しく声をかけて下さい。



無理矢理やめさせる必要はありません。すれ違う際に一言注意するだけでいいのです。全ての教職員が軽く一言声をかけるだけで、「ルール違反」だということを喫煙者だけでなく非喫煙者も再教育することができ、「違反に寛容」な今の全体意識も変容させることができると思います。

大学は教育機関です。教育の範囲は専門教育だけではなく、生活の技術や社会ルールの教育まで含まれると思います。是非、**教職員全員が勇気をもって一言声をかけ**、教育機関のスタッフとしての使命を果たして頂くようお願い致します。

立命館の胃がん撲滅に一步前進

立命館では、新たな胃がん検診として、ABCD検診（胃がんリスク検診）を2008年から導入しました。胃がんの多くは、ヘリコバクター・ピロリ菌（HP）が胃に感染し、その結果胃粘膜萎縮が起こり発症すると考えられています。ABCD検診では、血液検査でHP抗体とペプシノゲン検査を組み合わせ、胃がんリスクの低い順にABCDの4群に判定し、各リスクグループ毎に定期的な胃内視鏡検査を勧めています。また、ピロリ菌に感染しているB群・C群の方には、積極的に除菌治療を受けることを勧めています。

グラフはこの4年間のABCD検診の判定グループの割合を示しています。初年度の2008年は、35歳以上の対象者全員に検診を実施しましたが、2010年以降は年齢の1桁が0歳と5歳の節目年齢の方を対象に実施しています。初年度、ピロリ菌に感染していないA群と除菌治療後のA'群の合計割合は70%でした。2011年にはピロリ菌に感染していないA群とA'群の合計は82%に増加しています。一方、ピロリ菌に感染しているB群・C群の合計は、29%から16%へと半分近くまで減少しました。

B群・C群が減少し、A群・A'群が増加した原因は、一つは若い世代に交代したためにA群が増加したこと、更に除菌治療を受けてA'群に変わった方が増えたためだと考えられます。ピロリ菌が胃がんの主たる原因と考えると良いため、立命館でピロリ菌に感染している方が減っているということは、立命館での胃

がんリスクが確実に低下していると考えても良いでしょう。ピロリ菌感染者がゼロになれば、胃がんリスクは更に大幅に減りますね。B群・C群の方でまだ除菌治療を受けていない方は、是非受けるようにして下さい。

但しABCD検診を受けても、除菌治療を受けても、胃がんの早期発見はできません。定期的に胃内視鏡検査を受ける必要があります。A群の方は5年毎、B群は3年毎、C群は2年毎、D群は毎年、A'群は2-3年毎に必ず胃内視鏡検査を受けて下さい。

ABCD 検診の判定結果

