

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.ritsumeji.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。

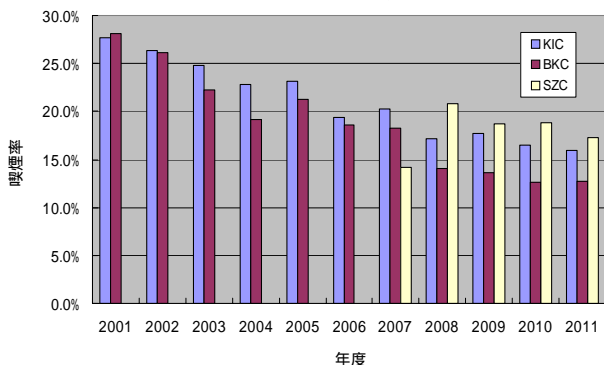
保健センターでは保険適用の禁煙治療を行っています。これができる医療機関は京都府で268施設、滋賀で121施設しかなく、医療施設全体の各々9.9%、11.4%に過ぎません。学内で禁煙治療を受けられるのは、とても恵まれたことです。これまでに多くの教職員が保健センターの禁煙指導で禁煙に成功されています。過去38年間1日35本吸っておられたヘビースモーカー

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。



BKC コアステーション裏の喫煙シェルター

男性教職員の喫煙率の推移、キャンパス別



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

「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10日(水)	午後	10月22日(月)	午前	10月29日(月)	午後
10月11日(木)	午後	10月23日(火)		10月30日(火)	午後
		10月24日(水)		10月31日(水)	午前
		10月25日(木)	午前	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.ritsume.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。接種後免疫がつかまで約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。

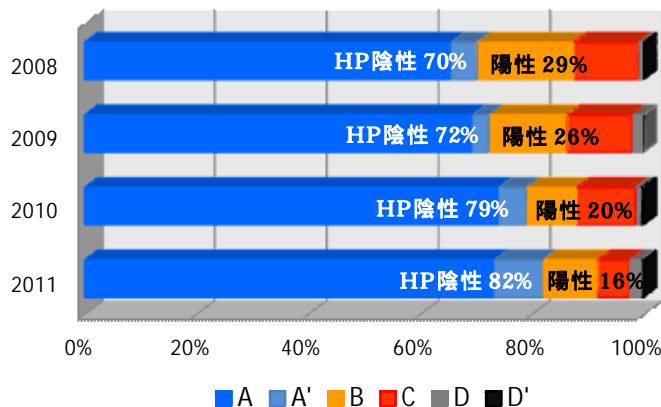
グラフはこの4年間のABCD検診の判定グループの割合を示しています。初年度の2008年は、35歳以上の対象者全員に検診を実施しましたが、2010年以降は年齢の1桁が0歳と5歳の節目年齢の方を対象に実施しています。初年度、ピロリ菌に感染していないA群と除菌治療後のA'群の合計割合は70%でした。2011年にはピロリ菌に感染していないA群とA'群の合計は82%に増加しています。一方、ピロリ菌に感染しているB群・C群の合計は、29%から16%へと半分近くまで減少しました。

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



# 健やか立命

みなさん、明けましておめでとうございます。「健やか立命」の第3号をお届けします。

秋の定期健康診断の結果が、既にお手元に届いていると思います。精密検査や受診が必要と判定された方は、放置せず保健センターに相談にお越し下さい。

年末はノロウイルス感染による胃腸炎が大流行しました。流行のピークは過ぎたものの引き続き注意が必要です。年が明けて、今度はインフルエンザの流行が始まりました。今年も昨シーズン同様、A香港型が主流です。アメリカでは年初の時点で既に流行のピークを迎え、若年者の重症例が多く報告されています。日本でも、今月末にはピークを迎えると予想されるので注意が必要です。

入試シーズンは出張等で身体に負担がかかりやすい時期ですので、体調管理には特に注意してください。

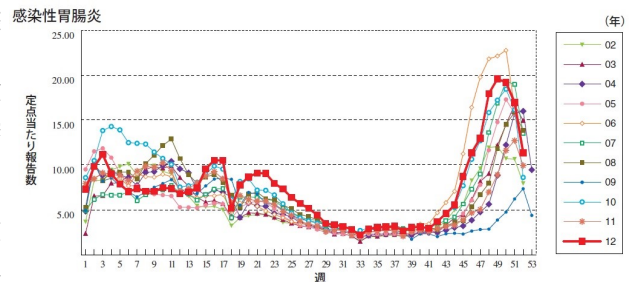
## 目次：

- 感染性胃腸炎 1
- 花粉症シーズン 1
- COPD 2
- インフルエンザ 2

## 感染性胃腸炎が大流行しています

感染性胃腸炎といえば、暑い季節に汚染された食品を介して起こる食中毒というイメージがありますが、ノロウイルス感染による胃腸炎はむしろ秋から冬にかけて増加し、必ずしも食品を介さずにヒトからヒトへ感染します。今年は、この10年で最も流行した2006年にせまる勢いで、感染性胃腸炎患者が増加しています。流行のピークは過ぎましたが（右下図）、まだ注意が必要です。ノロウイルスはもともと貝類に含まれていることが多く、火を十分に通さずに摂取した際に食中毒をおこします。吐き気や嘔吐で始まり、その後発熱や水様下痢を起こすのが特徴です。また、ノロウイルスは非常に強い感染力があり、わずかなウイルス量でも感染するため、簡単に他の人にうつってしまい、集団感染や家族内感染の原因になります。感染源は便だけでなく、患者が嘔吐をした場合、吐

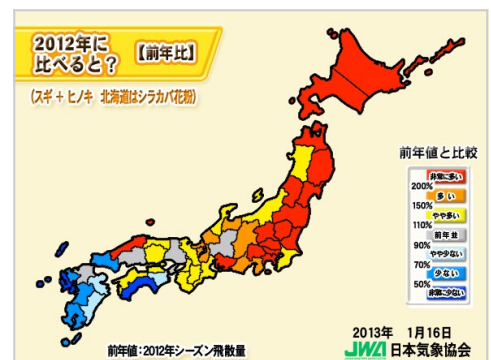
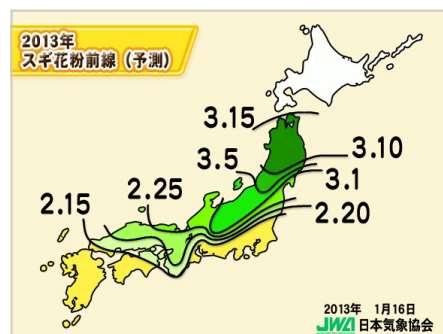
物からウイルスが拡散することがわかっており、すぐに新聞紙やビニールなどで覆う必要があります。また、アルコール消毒では死滅せず、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター等）を薄めて消毒する必要があります。感染予防には、調理器具の消毒と丁寧な手洗いがありません。吐物やトイレを掃除する際にはゴム手袋とマスクを着用しましょう。



## 間もなく花粉症のシーズンです

この1月16日の日本気象協会の発表によると、2013年のスギ花粉の飛散開始時期は、例年並みか例年より遅く、近畿では早いところで2月20日頃になりそうです（左図）。その少し前からわずかに飛散し始めますので、抗アレルギー剤の内服は、飛散前の2月上旬に開始されることをお勧めします。近畿の飛散量は例年よりやや多いと予想され、少なめだった昨年と比較すると1.5～2倍ぐらいになると思われます（右図）。関東

から東北では非常に多く飛散し、昨年の3倍以上と予想されていますので、訪問される予定のある方は特に注意が必要です。花粉は体に取り込まないのが一番です。花粉をブロックするメガネやマスクなども活用し、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。また、内服薬以外にも、症状にあわせて点鼻薬や点眼薬を併用すると良いでしょう。



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/>

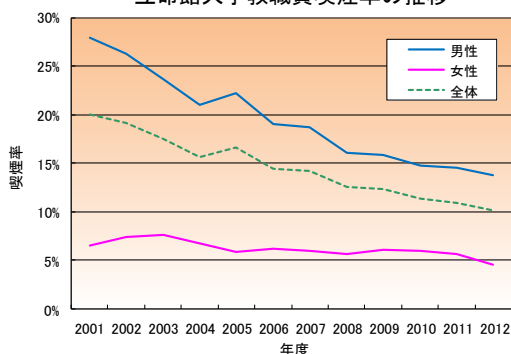
## COPDをご存知ですか？

2012年度教職員健康診断の際に調査した結果によると、男性の喫煙率は13.8%、女性は4.5%、全体で10.1%まで低下しました。この10年間で半減しており、多くの方の肺がん、心筋梗塞のリスクを減らすことができたと考えられます。しかし、依然として220人余りの教職員はたばこを吸い続けておられます。この方々の健康が心配です。

皆さんはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気をご存知ですか？ たばこが原因で起こる病気ですが、一般的に60～70歳代になるまで症状はなく、知らないうちに進行して肺を破壊する怖い病気です。軽い日常生活でも息切れがして、在宅酸素療法が必要になるなど、大変辛い病気です。WHOは世界の死亡原因の第4位にあげており、2020年には第3位になると予想しています。

永年勤め上げて、定年退職後の人生が息苦しいものになってしまったら辛いですね。COPDに関する情報は、下記を参照して下さい。禁煙外来の予約は左記の保健センターまでお電話を。

立命館大学教職員喫煙率の推移



[COPD-jp.com](http://COPD-jp.com)



[gold-jac.jp](http://gold-jac.jp)



## インフルエンザの季節です

毎年、年末から3月にかけて、インフルエンザが流行します。全国の定点患者数は、昨年50週目で1.0人を超え本格的に流行シーズンに入りました。入試業務で忙しく疲労が蓄積しやすいうえに、調子が悪くても休みが取りづらい時期です。今年も多くの方が予防接種を受けられましたが、完全に予防できるわけではありません。手洗いやうがいを励行し、咳が出ている場合はマスクを着用しましょう。

### 1. インフルエンザは検査で診断できます

保健センターなど医療機関では、インフルエンザの迅速検査を行っています。鼻腔内から検体をとり、数分～15分で検査結果が出ます。発熱症状がはじめて24時間以内に検査をした場合、インフルエンザであったとしても検査では診断がつかない（陰性）ことがあります。ですから、検査のタイミングが早ければ、翌日に再度検査が必要な場合があります。

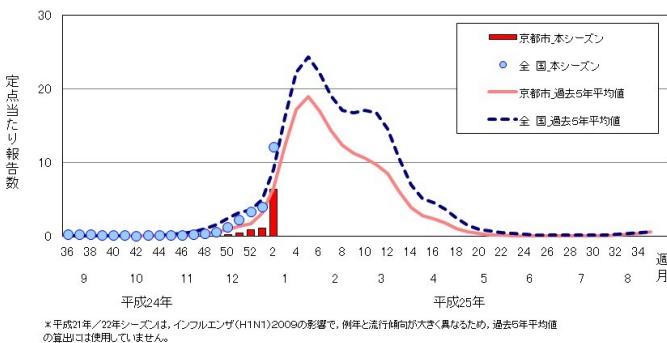
### 2. インフルエンザの治療

抗インフルエンザ薬には、内服薬と吸入薬と点滴があります。保健センターでは内服薬もしくは吸入薬を処方しています。抗インフルエンザ薬は、インフルエンザウイルスをやっつけるのではなく、増加するのを抑制します。従って、ウイルスが増えてしまったら効果は期待できません。発熱が始まって48時間以内に抗インフルエンザ薬を開始すると、解熱を

早める効果があります。簡易検査で陰性であっても、症状や診察所見からインフルエンザの可能性が高いと判断される場合は、抗インフルエンザ薬の使用をお勧めすることがあります。

### 3. インフルエンザと診断された場合の休養期間

学校保健安全法で、症状発現から丸5日以上、かつ解熱から丸2日以上経つまで、登校禁止と決められています。新しい抗インフルエンザ薬はよく効くため、内服または吸入後2日もすれば解熱することもあります。しかし、まだ感染力があり他の人にうつす可能性があるため、このような規定になっています。インフルエンザの学内蔓延を防ぐために、そして何よりも御自身が少しでも早く完全回復されるように、休養期間をしっかり守りましょう。



×平成21年/22年シーズンは、インフルエンザ(H1N1)2009の影響で、例年と流行傾向が大きく異なるため、過去5年平均値の算出には使用していません。