

健やか立命

「健やか立命」の新年
度第1号をお届けします。

皆さん、年度末・年度
始めで1年でも最も忙しい
時期を迎えられている
ことと思います。長時間労働
産業界面談の対象リスト
に挙がる方の人数も、
この時期は多くなって
います。多忙な時期ほど、
健康維持に留意して下
さい。健康の3原則は、睡眠・食事・運動です。

仕事が忙しくても、**睡眠時間は6時間以上確保**
できるように努めてください。
5時間未満の睡眠が続くと、
疲労が蓄積して、
脳血管疾患や精神疾患を
起こすリスクが高くなり
ます。食事も大切です。
一日三食しっかり摂る
よう努めて下さい。帰宅が
遅いと寝る前に食べ過ぎ、
肥満しやすくなります。
遅くなる日は、夕方
職場で軽く摂っておくと、
夜に食べ過ぎずに済
みます。三つ目は運動で
す。通勤時間を利用して
歩く時間を作りましょ
う。**一日一万歩あるくこ**
とを目標にして下さい。

目次：

- 全面禁煙始まる 1
- 風疹大流行 1
- 鳥インフルエンザ 2
- PM2.5 2

違反喫煙者を見かけたら注意しましょう

本学では2008年に
キャンパス全面禁煙
に向けた指針を策定
し、5年をかけ段階
的に取り組んできま

した。そしてこの4月よりキャンパス全面禁煙を
迎えることができました。キャンパス内は、景観
も空気も驚くほど美しく綺麗になりました。本学
のような総合大学で敷地内禁煙を実現できたのは
画期的なことです。全面禁煙化は、受動喫煙を防
止する効果に留まらず、吸えない環境を提供する
ことで、新たな喫煙者を生み出さない防煙効果が
期待されます。

さて、ルールを決めただけでは不十分です。今
後、全教職員によりこのルールを大切に育ててい
く必要があります。教育は大学にとって最重要課
題です。教育の場は正課中だけではありません。



敷地内の違反喫煙
や、キャンパス周辺
での迷惑喫煙を見
かけたら、必ず声を
かけて注意しましょ
う。見て見ぬふりをするのは「ルールは守ら
なくて良い」という教育をしたことになりま
す。

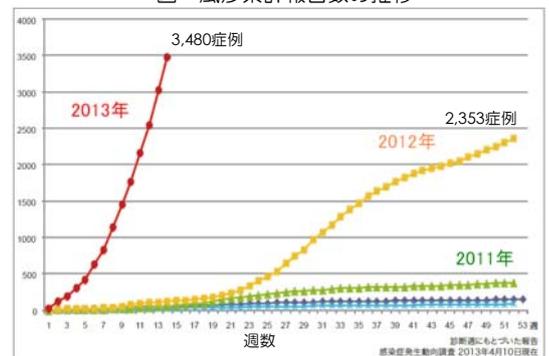
また、2010年より教職員の皆さんは学内では喫
煙できないルールになっています。このルールを
学生の目の前で破られると、「ルールは守らな
くて良い」という教育をしたことになりま
す。大学
周辺で吸うのも止めましょ
う。家まで我慢する
か、ご自身の健康のためにも、この機会に禁煙に
取り組んで下さい。皆さんの禁煙のお手伝いを、
是非、保健センターにさせて下さい。禁煙外来は
予約制です。まずはお電話ください。

風疹が大流行しています

昨年も、風疹が大流行しましたが、今年は昨年
を大きく上回るスピードで感染者が増えています
(右図)。風疹の症状は、後頸部のリンパ節腫
脹、発疹、発熱などの軽微な症状で、数日で自然
治癒します。しかし、妊婦が罹患すると、風疹ウ
イルスが胎児に感染して、出生児に先天性心疾
患、難聴、白内障など(先天性風疹症候群)の障
害を引き起こすことがあるので注意が必要です。

風疹に対する定期予防接種は、現在は幼少時に
MRワクチン(麻疹・風疹)を2回接種します。し
かし、**現在52歳以上の男女**は予防接種がなかった
時代ですので、罹患したことがない人は免疫があ
りません。現在34~51歳の女性は、中学生の時に
学校で集団接種を受けていますので、多くの人が
免疫があると考えられます。**34~51歳の男性**は予
防接種対象ではなかったため、免疫がない人も多
いと考えられます。**現在23~34歳の男女**は、学校
集団接種から定期予防接種に制度が変わったため

図 風疹累計報告数の推移



受けていない人が結構いると考えられます。

従って、**34歳以上の男性**と、**中学生のときに予
防接種を受けていない23~34歳の男女**は、この機
会にMRワクチンによる予防接種を受けることを強
くお勧めします。特に妊婦がいる家庭、これから
子供をつくることを考えている家庭では、積極的
に予防接種を受けておきましょう。

鳥インフルエンザに関して

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



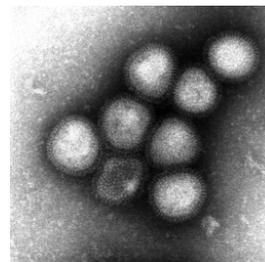
学生・教職員の皆様の
健康づくりのパートナー

ホームページもご覧下さい。
<http://www.ritsumeji.ac.jp/mng/gl/hoken/>

2～3月から中国の上海、江蘇省、浙江省、安徽省、河南省、北京で感染者が広がっている鳥インフルエンザA(H7N9)は、これまでの累計感染者数は100名を超し、死者も20名を超えました。市場のハトやニワトリ、野鳥のハトからも同亜型のウィルスが確認されています。国立感染症研究所の分析で、今回のウィルスはヒトに感染しやすく変異していることが確認されています。同ウィルスに感染したトリからヒトに感染したものだと考えられていますが、多くの症例が家禽との接触がなく感染経路が明らかではありません。家族内での感染は2例で確認されているものの、今のところ、ヒトからヒトへ感染があるのかどうか不明です。もし、ヒトからヒトへの感染する能力があるか、今後ウィルスが更に変異してその能力を獲得すれば、パンデミックにつながる恐れがありますので、注意が必要です。

日本でも、中国からウィルスの供給をうけて、万一の国内発生に備えて検査キットの作成、ワクチンの製造準備が始まっています。タミフル、リレンザなどの抗インフルエンザ薬に感受性があることも確認されました。

一般住民が留意すべきことは、通常のインフルエンザ対策と同じ（手洗い、うがい、咳エチケット）です。もし、中国に渡航される場合は、不用意に鳥や動物に近づかないこと。生きた鳥を扱う市場や放し飼いの家禽に近づかないこと。更に、中国から帰国して10日以内に発熱などの症状が出る場合は、速やかに医療機関を受診し、渡航帰りであることを申し出てください。



PM2.5に関して

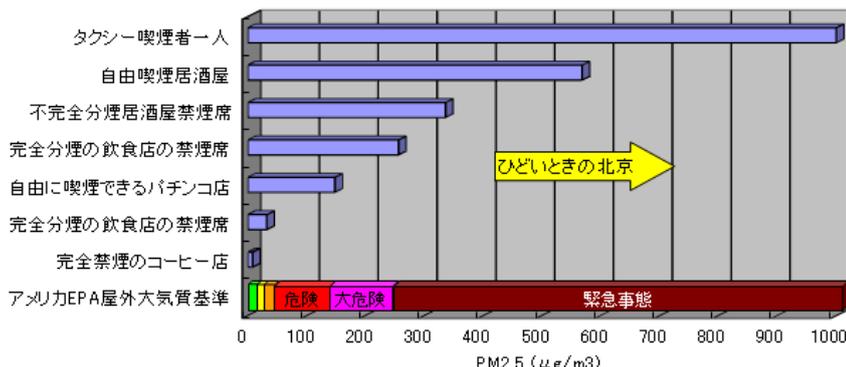
微小粒子状物質PM2.5とは、工場や自動車などから排出される硫酸化物、窒素酸化物などで、粒子の大きさが2.5μm（髪の毛の太さの三十分の一ほど）以下と非常に小さい粒子のことです。吸入すると肺の奥深くまで入りやすく、喘息や気管支炎、肺がん、心筋梗塞、脳梗塞などへの影響が指摘されています。中国での大気汚染の悪化や黄砂の影響で日本でのPM2.5の数値が上昇することが多くなったため、環境省では注意喚起のための暫定基準を設け、各自治体はPM2.5の飛散が増える日には注意報を出すことになりました。

暫定基準は一日平均としてのPM2.5が70 μg/m³を超えると予想される場合、外出や屋外での長時間の激しい運動を減らすよ

う注意を喚起するものです。北京ではひどいときには400 μg/m³を越すことがあるそうです。PM2.5の健康への影響については、小児やお年寄りが喘息発作が起こりやすくなるなど、影響を受けやすいといわれています。

さて、話は変わりますが、タバコの煙とPM2.5との関係についてです。タバコの煙も排気ガスと同様にPM2.5が大量に含まれます。下の図は日本禁煙学会がまとめたレポートより作成した図です。タクシーの中で一人がタバコを吸うと車内のPM2.5は1,000 μg/m³を超えます。自由にタバコが吸える居酒屋の空気も500 μg/m³を超えますので、ひどい日の北京の大気汚染を上回ります。完全分煙の禁煙席も200 μg/m³を超えますので安全とは言えません。中国の大気汚染によるPM2.5も、早急な改善が望まれますが、もっと身近に発生するPM2.5、すなわち受動喫煙、環境タバコ煙に対して、私たちも速やかに対策を練るべきだと思います。

大学の全面禁煙化は大きな進歩です。次は飲食店を含む公共の施設の屋内禁煙化を定める「受動喫煙防止条例」の制定が望まれます。大阪府は難航していますが、神奈川県や兵庫県では既に制定済みです。京都ではまだ報告書の段階です。



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

夏期休暇中の海外渡航における感染症に注意

「健やか立命」の2013年度第2号をお届けします。

今年は例年の平均より13日も早い7月8日に梅雨が明けました。梅雨明けとともに、京都市では最高気温が35℃を上回る猛暑日が6日間も続きました。このため7月前半の2週間で熱中症で救急搬送された人は約1万4千人に上り、昨年の約5倍となっています。

夏はまだまだこれからです。睡眠・食事など規則正しい生活に心がけ、炎天下の運動や活動を控え、水分と塩分をしっかり補給して、熱中症にかからないようにして下さい。

気温が高いと胃腸の機能が低下し、夏ばてを起しやすくなります。裏面の記事を参考にして、夏ばてせずに、この夏を無事に乗り切りましょう。

リゾート・観光地であっても海外では様々な感染症に注意してください。下記ホームページ等を参考に準備をすると良いでしょう。

 <http://www.forth.go.jp/>

食べ物と水に注意：生もの・水道水は危険です。特に中国・東南アジア・インド方面に行く方は**A型肝炎の予防注射**をお勧めします。国内では未承認ですが、**経口コレラワクチン**（DUKORAL）が病原性大腸菌による腸炎への予防効果もあり、旅行者下痢症の予防に有効とされています。

蚊に刺されないように：マラリアは都会やリゾート地では稀ですが、今年はデング熱が都会で流行しています。米国では西ナイル熱に注意が必要です。蚊に刺されないよう、DEETの入った**忌避剤（虫除）**を使用し、肌の露出を控えましょう（**長袖・長ズボン**）。

動物には近づかないでください：春に中国で発症した**鳥インフルエンザ**（H7N9）は下火になっていますが、今後再燃する危険は消えていません。鳥類の市場



には行かないでください。**狂犬病**は発病してしまうと救命できません。犬・コウモリ・アライグマ等に咬まれないよう近づかないのが一番です。台湾で52年ぶりに狂犬病が確認されました。



破傷風に注意：怪我したときに傷口から感染する病気です。予防接種歴を確認してください。接種後10年間のみ有効です。

人からうつる感染症：風疹が日本で大流行していますが、中国やルーマニア、バングラディッシュでも流行しています。ヨーロッパでは今年も**麻疹（はしか）**が流行しています。MRワクチンの予防接種を受けておきましょう。南アジア方面では**ポリオ**にも注意が必要です。中東では新しい**MERSコロナウイルス**が報告されています。

- 予防接種の準備を早めに始めてください。
- 海外渡航時には、手洗いの励行や動物との接触を避けるなど、一般的な衛生対策を心がけて、発熱・咳・体調不良時には速やかに医療機関を受診してください。

禁煙の勧め

今年4月から敷地内禁煙が始まりました。喫煙者の方は、タバコを吸う場所がなくなり、辛い思いをされているのではないのでしょうか？これを機に禁煙に取り組みたいはかがですか？

これまで上手く禁煙できなかった方でも、禁煙補助剤を使うと楽に禁煙できます。現在、補助剤としてガム、貼付剤、内服薬が使えます。ガムと低容量の貼付剤は薬局でも購入できますが、内服薬と大容量の貼付剤は医師が処方します。

いずれの補助剤も、身体的なニコチン離脱症状は緩和できるものの、精神的なタバコ依存には効果がありません。精神的依存への対策にはコツが



医師が処方する禁煙補助剤貼付剤（左）と内服薬（右）

要ります。そこで、医師や看護師からの指導を受けながら禁煙する禁煙治療が効果的です。条件を満たせば健康保険も使えます。現在、罹患中の疾患によっては貼付剤や内服薬が使えない場合がありますので医師にご相談下さい。

あなたも是非、禁煙治療で禁煙にチャレンジしてみても如何ですか？裏面記事もご参照下さい。

目次：

夏の海外旅行注意	1
禁煙の勧め	1
禁煙保険治療	2
夏ばてを防ごう	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ください。
<http://www.ritsumeji.ac.jp/mng/gl/hoken/>

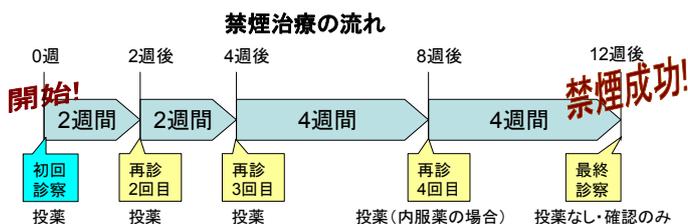
保険による禁煙治療のあらまし

禁煙治療は条件を満たせば健康保険が適用されます。その条件とは、①直ちに禁煙しようと考えている、②ニコチン依存度テスト(TDS)が5点以上、③ブリックマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上、④禁煙治療を受けることを文書で同意している、の4項目です。



保険による禁煙治療は12週間のコースで、初診、2週、4週、8週、12週目の計5回の診察になります（下図）。毎回、呼気中一酸化炭素濃度を測定して禁煙できているかを確認します（上図）。貼付剤を用いる場合は、最初の4週間は大サイズの貼付剤を用い、その後中サイズ2週間、小サイズ2週間と減量し、8週目以降は投薬はありません。内服薬の場合、吐き気などの副作用の発現を抑えるために1週目は徐々に投薬量を増やし、2週目以降12週まで標準量の投薬を続けます。いずれの場合も、12週目の最終診察は、投薬はなく禁煙成功の判定のためだけの受診となります。治療費の自己負担額（3割）は、貼付剤で約1万3千円、内服薬で約1万9千円です。タバコの購入費に比べたら安いものですね。

衣笠とBKCの保健センターでは、保険による禁煙治療を受けることができます。初回診察は予約が必要です。まず左記の番号にお電話ください。



夏バテを防ぎ、夏を乗り切りましょう！

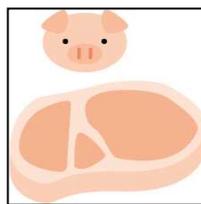
<なぜ夏バテをするのでしょうか？>

人には、暑くなると汗をかいたり血管を広げたりして、体温を下げる機能が備わっています。しかし、冷房の効いた屋内と暑い屋外を何度も行き来すると、この調節機能が弱ってしまいます。また、冷たい飲み物が欲しくなり、がぶ飲みすることで胃腸が冷え、消化機能が低下します。胃腸が弱ると体力がなくなり疲れがとれず、ますます調節機能も衰えます。これが、夏バテの大きな原因です。

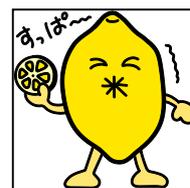
<夏バテの予防法>

1. 部屋の冷やしすぎに注意
外との温度差を5度程度にすると、体の負担は少なくすみま
す。また、除湿すると、同じ室温でも涼しく感じます。特に女
性は冷えやすいので、冷気に直接当たらないように注意し、ひ
ざ掛けや上に羽織るものを用意しておきましょう。
2. しっかり食べましょう
冷たい飲食物（特にアルコール）は控え、3度の食事をしっかり
摂りましょう。
3. 十分な休養をとりましょう
就寝中は冷房をゆるめにし、風が直接身体に当たらないよう
にしましょう。

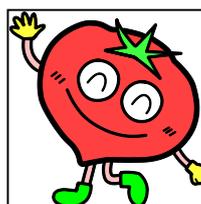
<夏バテ予防にお勧めの食材>



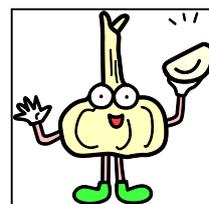
豚肉：
たんぱく質とビタミンB1（疲
労回復効果あり）が豊富



新鮮な果物：
ビタミンやクエン酸（疲労回復
や食欲増進効果あり）が豊富



新鮮な野菜：
ビタミン（抵抗力を高める）やミ
ネラルが豊富



**香味野菜（ねぎ・にら・にんにく・
しょうがなど）・適度な香辛料：**
香りが食欲を増進させ、身体を
温める効果もあり

健やか立命

教職員健康診断のお知らせ

「健やか立命」の2013年度第3号をお届けします。

今年の夏は猛暑が長く続きましたね。近畿地方では、今夏の平均気温が平年を1.2℃上回り、統計史上もっとも暑い夏だったそうです。暑さだけではなく、豪雨や竜巻など異常気象が続きますね。これも温暖化の影響でしょうか？

さて台風18号の通過と共に気温が突然下がりました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。日々の気温の変化に応じて衣服を調整して、風邪など引かぬよう、ご用心ください。万全の体調で、後期を過ごしたいものです。

今年度の教職員健診を下記の日程で行います。必ず受診してください。昨年度、衣笠・BKCに導入したインターネット予約制を、今年度から朱雀キャンパスでも開始します。必ずご予約の上受診ください。10月1日より予約受付を開始しています。

今年度から、健診結果報告書をご自宅まで郵送で返却することに致しました。人事課に登録されている住所以外に配送を希望される方は、インターネット予約時に希望する宛先の住所を入力してください。

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ください。

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ください。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。

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 9日 (水)	午前	10月15日 (火)	午後	10月24日 (木)	午後
10月10日 (木)	午後	10月16日 (水)	午後	10月25日 (金)	午後
		10月17日 (木)	午前	10月28日 (月)	午後
		10月18日 (金)	午後	10月29日 (火)	午後
		10月21日 (月)	午前	10月30日 (水)	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ください。

AEDの機種変更について

目次：

- 教職員定期健診のお知らせ 1
- AEDの機種変更について 1
- インフルエンザ予防接種の勧め 2
- 風疹予防接種の勧め 2
- キャンパス禁煙化の防煙効果 2

立命館では、当初日本光電社のカルジオライフシリーズをメインに各キャンパスにAEDを配置しました。AEDは医療機器であるため耐用年数が経過すると買い換える必要があります。この度、更新の時期が来たため、各社AEDの性能や信頼性を比較検討した結果、Phillip社製のハートスタートHS1に決定しました。今回の更新では、電池やパッドのメンテナンスも含めたリース契約に変更しています。

AEDの使用方法は、機種により若干異なります。救命講習会では、採用したAED機種の訓練



機を用いて講習が行われます。今回、AEDの機種が変更されたため、一度講習をうけられた方も是非、もう一度講習を受講してください。10月の普通救命講習の日程は下記の通りです。お申し込みは各キャンパス事務課、総務課まで。

	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
日 程	10/22(水)	10/22(水) 10/24(木) 10/25(金)	10/2(水) 10/9(水) 10/15(水)
時 間	13:00-16:30	13:30-17:00	13:30-16:30
場 所	多目的室2	以学館地階多目的ホール3	湖南広域南消防署
申込先	総務課	衣笠キャンパス事務課	BKCキャンパス事務課

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ください。
<http://www.ritsumeji.ac.jp/mng/gl/hoken/>

2013年10月19日（土）午後2:00～ キャンパスプラザ京都にて
京都健康フォーラム どなたでも参加できます
第2回 煙のないクリーンな京のキャンパス
特別講演 「喫煙者は就活に不利？ ～企業の最新禁煙事情～」
講師：Acroquest Technology（株） 鈴木 達夫 氏

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、是非受けましょう。

今年度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ます。遅くとも12月初旬までに接種を済ませましょう。

風疹予防接種をお受けください

2013年は春から夏にかけて風疹が大流行しました。5月のピーク時には毎週800人を超す感染者の報告がみられ、36週目までの感染者累計は約14,000人にも上ります。予防接種を受けていない20～40代の男性を中心に流行しましたが、妊婦が感染して先天性風疹症候群を起こす例も2桁台に増えました。一時はワクチンが不足するなど混乱がみられました。

今年はピークを過ぎましたが、来年もまた流行する可能性があります。出産を希望する女性や20～40代の男性でワクチンを打っていない方は、流行が収束している今の時期にこそ予防接種を受けておきましょう。今年度中なら、条件を満たす人は自治体の補助も受けられます。

キャンパス禁煙化による防煙効果

4月より、キャンパス全面禁煙が始まりました。学生数が3万人を超す総合大学での全面禁煙化は快挙だと思います。

学部学生の喫煙率の年次推移は左下図の通りです。キャンパス禁煙化の方針を宣言しシェルターを設置した2008年から、喫煙率は約半分に低下しました。喫煙できる場所を限定し、新入生に防煙教育を行うことで、喫煙者数は毎年平均で前年比約12%ずつ減少しました。しかし、2→3回生で喫煙を開始する学生の数を減らすことはできませんでした（右下図）。

キャンパス全面禁煙が始まった今年度は、喫煙率は4.6%へ大きく減少し、喫煙者数は前年比25%も減少しました。特に、2→

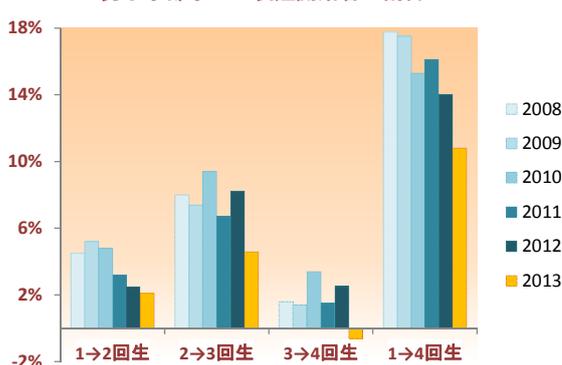
3回生で喫煙を始める学生を大幅に減らすことができました。また、今年の4回生は昨年3回生の時より喫煙率が0.6ポイントも減少しました。昨年度まで高学年で吸い始める学生を減らすことが困難でしたが、キャンパス禁煙化で全ての学年で吸い始める学生を減らすことができました。

キャンパス禁煙化の目的は、受動喫煙防止に加え、大学で喫煙を始める学生を減らすことです。即ち防煙教育としての意味があります。その意味では大きな効果が得られました。一方、制度の強化によるルール違反が目立つことも事実です。これに対しては、粛々とマナー教育を続けていく必要があると思います。どうか、皆様のご協力を宜しくお願い致します。

学部学生の喫煙率の推移



男子学部学生の喫煙開始者の割合



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

今年度も教職員定期健康診断が終了しました

「健やか立命」の2013年度第4号をお届けします。

今年の夏は例年以上に猛暑で、それに加えていつまでも暑い日が続きました。また、台風の直撃で、これまでになかったような大きな被害も出ました。やっと涼しくなり、ほっとしたのも束の間、あっという間に秋は通り過ぎ、いきなり真冬になってしまいました。

気候の変化が急激で、体調管理が大変です。2月から始まる入試シーズンに向けて、十分な休息と徹底した手洗いで、感染症を予防しましょう。

今号は、教職員定期健康診断のまとめと、感染症が中心です。大腸がん以外のがん検診については、次号でご報告します。

今年度も10月に教職員定期健康診断を実施し、業務でお忙しい中、多くの教職員の方々が受診してくださいました。ご協力有難うございました。定期健診受診率は年々増加し今年度は87.7%と昨年より2.4ポイントも増加しました(図1)。人間ドックを含めた受診率は11月末現在で90.4%ですが、例年通りですと年度末には92%くらいまで伸びると予測されます。昨年度から衣笠とBKCに予約システムを導入し、今年度は朱雀にも導入しました。健診所要時間が短縮され、受診者からも健診受診がスムーズになったとの声を頂いています。教員の受診率は職員と比較するとやや低いですが、予約システムを今回から導入した朱雀では、教員の受診率が大きく伸びました。

今年度4月以降に人間ドックを受診された方で、今回の健康診断を受診していない方は、人間ドックでの検査結果(写し)の提出をもって定期健診受診に替えることができますので保健センターに提出してください。

図1. 教職員定期健康診断受診率の推移

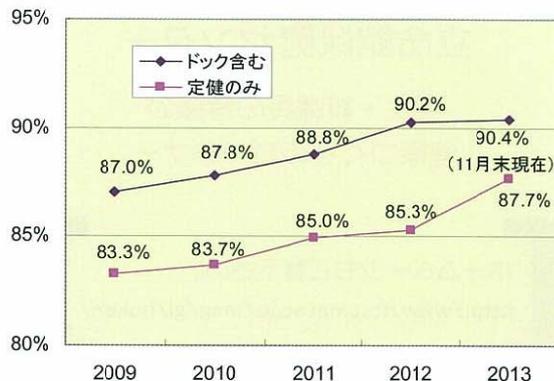
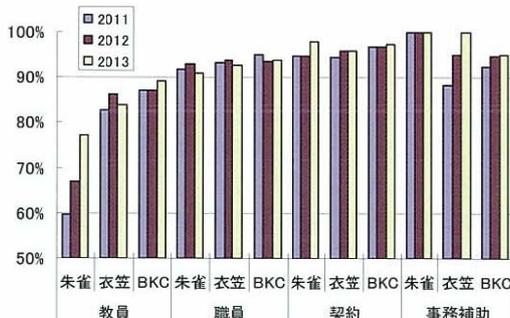


図2. 職位別健康診断受診率



目次:

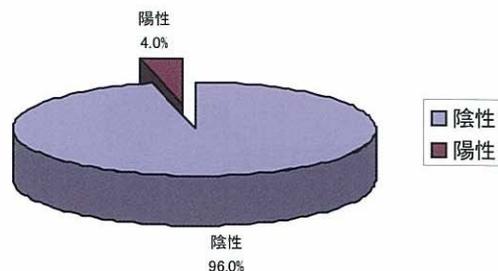
- 教職員定期健康診断について 1
- 大腸がん検診の結果 1
- ノロウイルスの流行状況 2
- インフルエンザの流行状況 2
- 花粉症について 2

大腸がん検診の結果

大腸がん検診は、便潜血が2回のうち1回でも陽性であれば、陽性と判定します。今年度の陽性率も例年と同様4.0%でした。昨年度は28名の方が大腸内視鏡を受けた結果11名にポリープなど処置が必要な疾患が発見されました。

大腸がんは近年増加中のがんで、男性のがん罹患率の3位、女性のがん死亡率のトップです。羞恥心から精密検査を受けない方が多いことが、死亡率を押し上げていると言われています。痔があっても、大腸がんがないという理由にはなりませんので、陽性と判定された方は、必ず精密検査を受けてください。

大腸がん検診(便潜血)結果



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



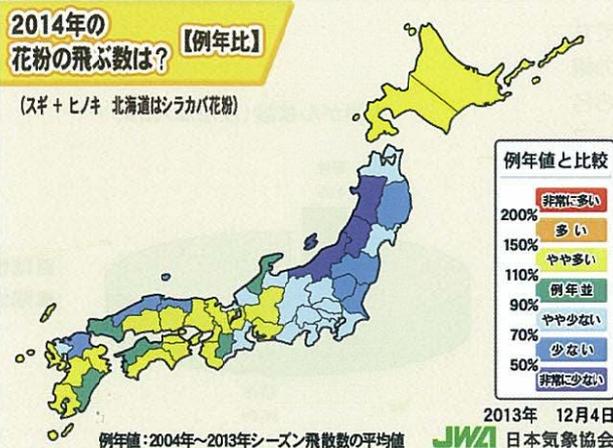
学生・教職員の皆様の
健康づくりのパートナー

ホームページもご覧下さい。
<http://www.ritsumei.ac.jp/mng/gl/hoken/>

花粉の季節です

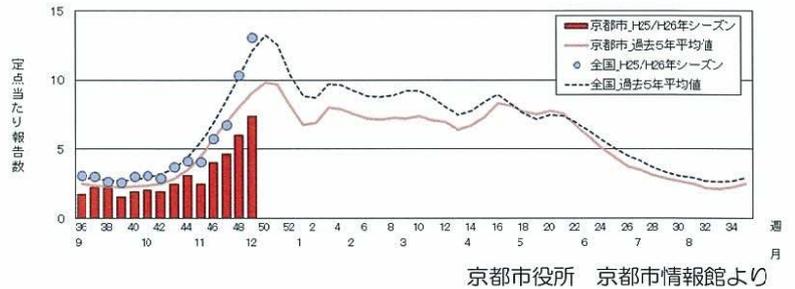
日本気象協会が2013年12月4日に発表した花粉飛散予測によると、すぎ花粉の飛散は太平洋側で例年並み、日本海側で例年よりやや遅く、最も早いところで2月10日頃より始まります。京都・滋賀では例年よりやや多い飛散ですが、飛散が多かった昨年と比較すると少ない予想です。

毎年のことですが、早めの治療開始とマスクや専用メガネなどによる予防で、辛い季節を乗り切りましょう。



ノロウイルスの流行状況

京都市内の定点あたりの感染性胃腸炎の2013年第49週（12月2日～12月8日）の報告数は7.39で、現在増加中です。過去5年間の同時期の平均は9.03ですので、例年よりは遅いペースですが、東京では第49週の患者報告数が21.5となっており、今後関西でも大流行することが懸念されます。一人ひとりが手洗いを徹底し、感染予防に努めましょう。



インフルエンザの流行状況

2013年第49週（12月2日～12月8日）の、定点当たり報告数は0.67となり、第43週以降増加が続いています。京都市は第48週0.19で、今のところ患者数は限られています。昨シーズンの流行も下のグラフのように、12月下旬からでした。例年明けに大流行する傾向がありますので、手洗いを徹底するとともに、十分休養をとり、インフルエンザウイルスを撃退しましょう。

