

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

## OIC保健センター（立命館いばらき診療所）について

「健やか立命」の2015年度第1号をお届けします。

2015年度が始まりました。今年は3月から一気に暖かくなったため、桜は開花から2-3日で満開になり、例年以上に早く散ってしまいました。お天気も不安定で、お花見を楽しむ機会に恵まれなかった方も多いのではないのでしょうか？

さて、いよいよOICが開校し、OIC保健センター（立命館いばらき診療所）もスタートしました。今号では、皆さんに新しいOIC保健センターをご紹介します。また、禁煙活動や新入生の食生活をサポートする、学生たちの活躍をごらんください。



2015年4月、大阪いばらきキャンパスの開校とともに、OIC保健センターも誕生しました。衣笠キャンパス（以下、衣笠C）やBKC同様に保険診療が出来る医療機関として無事認可されました。

診療科は、衣笠CやBKC同様に内科と精神科（予約制）です。診察時間は午後のみになります。診察時間についてはOICだけでなく、2015年度からは衣笠CおよびBKCも基本午後のみとなります。

なお、朱雀キャンパス（以下、朱雀C）7階に設置しておりました朱雀保健センター・朱雀診療所につきましては、3月31日をもって閉室となりました。健康診断終了後の健康指導等については、今後も朱雀Cで行う予定ですが、予め保健センターで日程をご案内させていただきます。ご理解ご協力をお願いいたします。

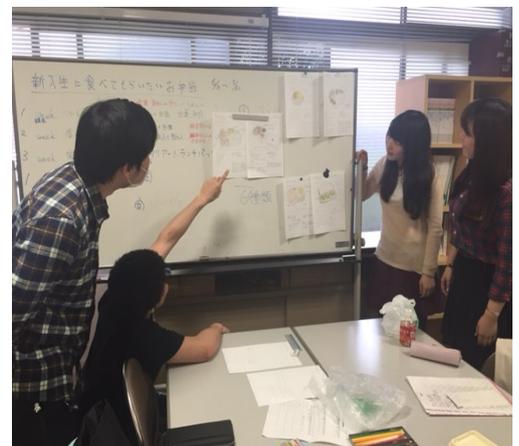
2015年1月から立命館各診療所で、電子カルテシステムを導入しております。電子カルテシステムの運用により3キャンパス間でネットワークを構築しておりますので各診療所との情報共有がしやすくなりました。あわせてご紹介いたします。

## 学生考案のお弁当を販売します！

2015年5月、「新入生に食べてもらいたい」をテーマに学生が考案したお弁当を衣笠・BKCで販売します！

「食」に興味をもち集まった学生たちが、まずは自分の食生活を振り返り、不足しがちな食材について話し合いました。また、学生が抱えている食生活の悩みについても意見を出し合い、どんなお弁当を食べれば学生がより健康になれるかを考え、内容を検討中です。

生協のみなさまにご協力いただき、衣笠ではできた亭・至徳館購買部、BKCではユニオンコンビニショップにてゴールデンウィーク明けより、週代わりで約1ヶ月の販売を予定しています。詳細については近々保健センターホームページにも掲載しますので、教職員の方も是非お試し下さい！



### 目次：

- OIC保健センターについて 1
- 学生考案のお弁当を販売します！ 1
- 教職員喫煙率が初めて増加 2
- 違反喫煙場所にお花を植えよう！ 2

## 教職員喫煙率が初めて増加

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

禁煙化の風潮や学内禁煙化の影響で、この10年間以上毎年のように喫煙率は低下してきました。しかし残念なことに、2014年度定期健康診断の結果、教職員の喫煙者（率）は男性165名（12.5%）、女性47名（5.0%）と、各々2013年度の154名（12.0%）、39名（4.2%）より増加してしまいました。2014年度定期健診を受診された方の内訳を調べてみました。

2013年度以降に新たに禁煙した人は男性12名、女性5名おられました。一方、新たに吸い始めた人は、男性13名、女性4名とほぼ出入りは同数でした。新たに吸い始めた人の中には、一度禁煙したのにまた吸い始めたひとが含まれています。残念です。2014年度の健診では、2年以上ぶりに受診された男性喫煙者が14名、女性喫煙者が6名おられたため、喫煙者数を底上げしていました。更に、2014年新採用された教職員のうち男性7名、女性9名の喫煙者も加わりました。その結果少なくとも男性15名、女性14名の喫煙者数が増えたこととなります。

退職、採用などで教職員の母数全体が変化している中、本当に喫煙者が増えているのかどうか判断することは難しいですが、10%弱の喫煙者がいることは事実です。この方たちの健康が守れるよう、保健センターでは、今後も禁煙のお手伝いを続けて行くつもりです。皆様のご協力、何卒よろしくお願い致します。



## 違反喫煙場所にお花を植えよう！

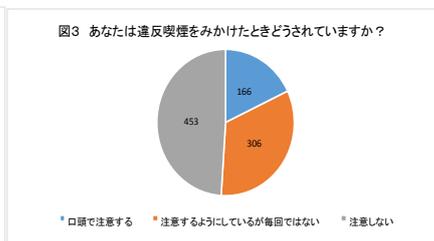
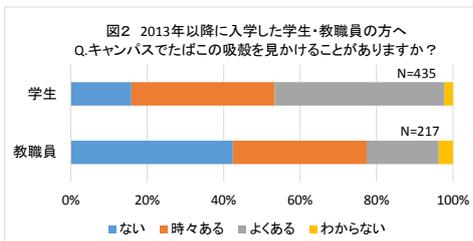
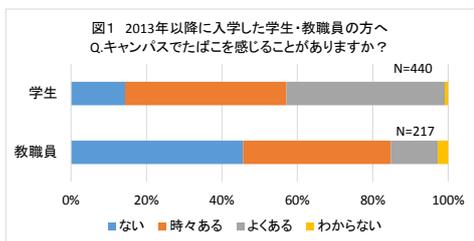
立命館大学は2013年4月より学内全面禁煙となっています。しかし、大学周辺への違反行為が繰り返され、衣笠キャンパスおよびBKCには火災防止管理エリアが設置されました。全面禁煙施行後、学生・教職員がどのように感じているのか知るため、2015年1月から2月にかけてアンケート調査を実施しました。結果は、2013年の学内全面禁煙後に入学した学生の7割以上が、キャンパスでたばこの煙を感じたり、吸殻を見かけることが「ある」・「時々ある」というものでした。同じ時期に立命館大学に入職した教職員のアンケートの結果では、「ある」・「時々ある」と答えたのは約5割で、学生のほうがよりたばこの煙を感じているという結果でした。（図1、2）また教職員が違反喫煙をみかけたときの行動について約半数が「注意しない」と答え、「無関心である」という結果がみえてきました。（図3）

違反喫煙が続く現状を何とかしたいと、学生自ら違反喫煙場所に花を植えるという企画を考えました。同じキャンパスで学ぶ立命館学生からの思いを伝えたいと、「あなたのことを心配しているよ」というメッセージと一緒に掲示する予定です。是

非みなさん、学生の思いと綺麗なお花を見にお立ち寄り下さい。そして、私たち教職員もより関心を持ち、学生が安全な環境で気持ちよく過ごせるキャンパスをつくっていきましょう。



恒心館北にプランターを置きました



# 健やか立命

## 今年度は学生の喫煙率にも変化が！

「健やか立命」の2015年度第2号をお届けします。

ゴールデンウィークから夏が続きましたが、梅雨に入り一転、うっとうしい天候が続いています。早くも梅雨明けの青空が待ち遠しくなってきました。農作物の生育や台風の動向など、気がかりの多い季節です。

湿度が高いと、気温はそれほど高くなくても、熱中症になる危険があります。また、食中毒も発生しやすい時期です。冷房が強かったり、冷たい物を摂り過ぎると、夏ばてしてしまいます。体調をくずすきっかけに事欠かないこの時期、規則正しい生活と十分な睡眠で、健康を維持しましょう。

今号では、健康情報の他に、保健センターが行っている支援業務をご紹介します。

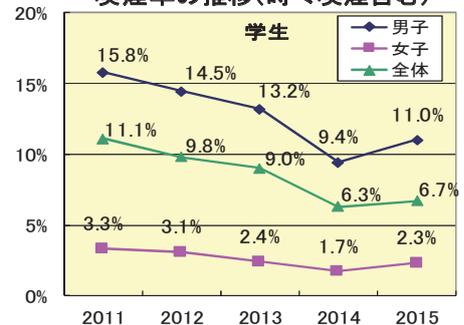
2015年度定期健康診断時の学生喫煙率の調査結果は、右上グラフのとおりです。毎日喫煙する学生は、男子は4.8%（昨年度比 -0.3ポイント）、女子は0.6%で昨年度と同じでした。全体では3.3%（昨年度比 -0.1ポイント）で、わずかに昨年度より減少しました。一昨年から昨年度への減少ポイントは、男子1.7ポイント、女子0.2ポイント、全体1.2ポイントであったことと比較すると、下げ止まりの感があります。

更に、気がかりな傾向が今年度初めてみられました。時々喫煙する者も含めた喫煙率（右下グラフ）は、男女とも今年度初めて上昇に転じています。前号では昨年度、教職員の喫煙率が上昇したことをお知らせしましたが、学生も同様の傾向が伺えます。学内禁煙化推進の結果、せっかくここまで低下してきた喫煙率ですので、再び上昇しないよう、保健センターは広報・教育・禁煙支援になお一層努力したいと思います。どうか皆様もご協力を宜しくお願いいたします。

毎日喫煙率の推移



喫煙率の推移(時々喫煙含む)



## 学生が考えたお弁当を販売しました

2015年5月、「新入生に食べてもらいたい」をテーマに学生が考案したお弁当を衣笠・BKCで販売しました。教職員の皆さんの中にもご賞味頂いた方もおられるかと思えます。ありがとうございました。

学生目線で健康を意識し、新たな取り組みを行うことで、学生および私達職員も成長するきっかけとなりました。実施後のアンケートでは、参加者全員が「成長できた」との評価で、問題意識を持ち協力しあいながら、行動力や伝達力を身につける良い機会になったと思います。



これを機に「食」に興味をもち集まった学生たちが、色々な取り組みを始めようとしています。学生らしく、SNSを利用し色々な枠を超えて学生の輪を広げています。また、先日参加メンバーが申請をおこなっていた「学びのコミュニティ2015」の団体承認をうけました。今後の更なる活躍を期待しています。

Twitter: 立命館お弁当企画委員会



保健センターでは、今後もこのような学生が健康について学び、発表が出来る場を提供していきます。10月には、他大学の学生と共に発表を行う予定です。日程等の詳細は次号でご案内いたします。

### 目次：

- 今年度は学生の喫煙率にも変化が！
- 学生が考えたお弁当を販売しました
- 保健師実習生を受け入れました
- 海外での感染症・海外からの感染症に注意しましょう

## 保健師実習生を受け入れました

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

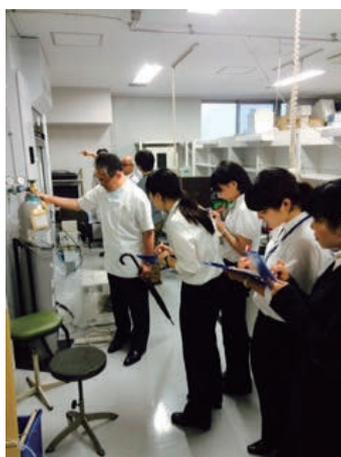
立命館保健センター OIC（A棟南W1F）  
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110  
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150

### 立命館保健センター

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/>

今年度、立命館保健センターでは初めての試みで、保健師の実習生を4名受け入れました。将来、保健師や衛生管理者として社会で活躍する人材です。5日間の実習の中で、保健指導や健康教育、安全巡視等について実習を行いました。法律に基づいた職務だけでなく幅広い業務内容について理解し、教職員や学生の健康の保持増進の重要性について学びました。



今後も保健センターは、将来を担う人材の育成に積極的に取り組んでいきたいと思っています。

学校法人立命館は、健康づくり活動に取り組む企業として京都府から認定を受けています。



## 海外での感染症・海外からの感染症に注意しましょう

海外で感染症にかからないようにするために、感染症に対する正しい知識と予防方法を身につけましょう。検疫所のホームページや外務省の海外安全ホームページで、渡航先の感染症の発生状況に関する最新の情報や注意事項を確認しましょう。

検索：

渡航先や現地での行動によって異なりますが、最も感染の可能性が高いのは食べ物や水を介した感染症です。加熱したものを食べましょう。水は、ペットボトルに入った炭酸入りの水を買ってください。50歳以下の日本人にはA型肝炎ウイルスに対する抗体がありません。発展途上国へ渡航する前には予防接種を受けてください。少なくとも2回（2～4週間隔）の接種が必要です。初回から6ヶ月目に3回目を受けておくと10年間は有効です。ちなみに、幼少期に感染するとA型肝炎は発症せずに免疫がつくため現地の人には流行しません。



蚊が媒介する感染症を侮ってはいけません。今年は、まだ Dengue 熱の国内発生は報告されませんが、熱帯地域での流行は続いています。肌の露出を控え、忌避剤を適切に使用しましょう。日本の忌避剤は DEET が 12% 以下のため、せいぜい 2 時間しか効き目がありません。熱帯熱マラリアの流行地域へ行く方は、予防内服につきご相談ください。熱帯熱マラリアは診断が遅れると死亡する危険の高い疾患です。

エボラ出血熱（EVD）の感染は続いています。リベリアでも排除宣言から 1 ヶ月ぶりの患者が再発生したとも言われています。不要不急の業務でなければ、西アフリカの 3 カ国には渡航しないでください。帰国後 21 日の間は健康監視対象になります。

中東呼吸器症候群（MERS）の韓国での流行が問題となっています。ヒト-ヒト感染は限定的と報告されますが、飛まつ感染には注意しましょう。帰国後 14 日の間に 38℃ 以上の発熱と咳を伴う呼吸器症状が出現したときは、まず居住地の保健所に相談してください。

渡航先や活動内容によって、感染症のリスクは異なります。ご自身で調査・勉強するとともに、ぜひ保健センターにもご相談ください。診療日程など、詳しくは保健センターのホームページをご確認ください。

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2015年度第3号をお届けします。

今年はお盆を越えると暑さがぶり返すことなく、一雨ごとに秋が深まりましたね。

10月中旬から教職員健康診断が始まります。例年通り、インフルエンザワクチンの接種もあわせて行いますので、是非ご利用ください。今年はワクチンが少し変わります。詳細は裏面をご覧ください。

以前お知らせしましたトラベルクリニックについて、今号では開始からの経過報告をまとめました。皆様の海外出張の際にも、トラベルクリニックをご利用ください。

今年度の教職員健診を、下記日程で行います。業務中お時間をとりますが必ず受診してください。今年度より、他キャンパスでの受診をお受けできません。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。また、健康診断結果報告書を職場で受け取るか、指定の所へ郵送するか、予約時に選択できるようにしています。郵送を希望される方は、希望する宛先の住所をインターネット予約時に入力してください。

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必ず受診してください。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。

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14日(水)	午後	10月19日(月)	午後	10月26日(月)	午後	11月2日(月)	午後
10月15日(木)	午後	10月20日(火)	午後	10月27日(火)	午後	11月4日(水)	午後
		10月21日(水)	午後	10月28日(水)	午後	11月5日(木)	午後
		10月22日(木)	午前 午後	10月29日(木)	午前 午後		
		10月23日(金)	午後	10月30日(金)	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。

## メタボ効果、ロコモも見習えるか？

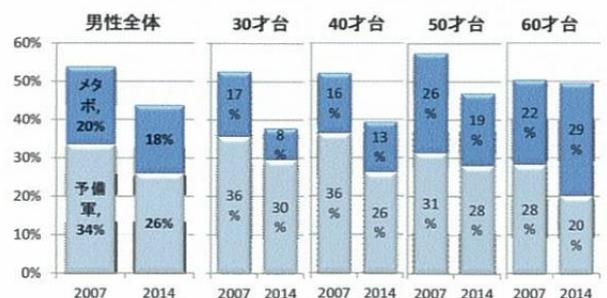
メタボリックシンドロームの概念が世に出て17年が経ちました。その知名度は一気に上り、2006年の流行語トップ10にも入りました。2008年から始まった特定健診は別名メタボ健診とも呼ばれています。

メタボと診断された方が特定保健指導を受けると、腹囲の有意な改善がみられます。しかし実際に指導を受けた人は、該当者の約16%に過ぎません。本当にメタボ健診の効果はあったのでしょうか？立命館のデータを見てみましょう。

2014年の定期健診でメタボまたは予備軍と診断された男性は、2007年に比べ減少しています。改善は若い世代ほど顕著で、60才台では逆に悪化しています。特定保健指導を受けた方は殆どなく、それでもなおデータが改善しているのはメタボという言葉の効果が考えられます。

健康課題を認識しやすく3文字で命名し「腹囲85cm以下」という分かり易い指標で行動変容を促し、生活習慣が改善されたのだと思われます。

厚労省が進める国民健康増進の指針である「第2次健康日本21」では、老年期の筋萎縮、骨、関節障害による生活障害の状態をロコモティブシンドローム「ロコモ」と名付け、その知名度向上と予防を目標に掲げています。メタボ同様、言葉の力で効果が上がる事が期待されています。



### 目次：

教職員定期健康診断 1  
のお知らせ

メタボ効果、ロコモ 1  
も見習えるか？

インフルエンザワク 2  
チンが変わります

トラベルクリニック 2  
開始後の経過

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 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



## 立命館保健センター

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

**第4回 京都健康フォーラム**

『はばたこう、私たちの健康な未来へ！』

2015年10月10日（土） 受付開始 13:30 ～

★ 京都女子大学

◆第一部 学生による活動報告 ◆第二部 グループワーク

どなたでも  
参加できます♪

## インフルエンザワクチンが変わります

毎年、北半球における流行状況からの世界保健機関（WHO）の推奨や、日本国内の流行と抗体保有状況などから、その年のインフルエンザワクチンの製造株が決定されます。これまでは、A型を2種類、B型を1種類の計3種類を含む3価のワクチンが使用されてきました。しかし、近年は2種類のB型株が混合流行することが多くなっています。そこで、より広い流行株に予防効果が期待できる4価（A型2種類、B型2種類）のワクチンが開発され、本年度から導入されます。定期健康診断時のワクチン接種でも、この4価のワクチンを使用します。

ワクチン製造状況の変化から、ワクチンの納入価格が大きく上昇します。それに伴い本年度の接種価格は2,000円になります。あらかじめご了承ください。

## トラベルクリニック開始後の経過

保健センターでは2015年1月よりトラベルクリニックを開始しました。留学や出張に行く前の予防接種と健康相談を行っています。

7月までの対応実人数は衣笠42人（内1名は職員）、BKC 24人、OIC 26人で、全体では延べ260人でした。利用者の渡航先の76%は米国でした。米国留学に際しては、多数の予防接種が義務付けられていることが要因かと思われます。東・東南・南アジアでは予防すべき多くの感染症があることから、今後はこの方面への対応が増えるものと予想しています。

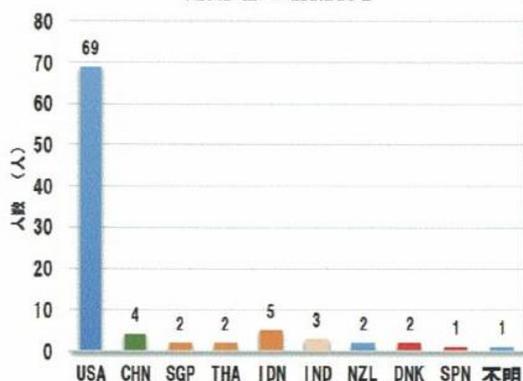
接種したワクチンは、B型肝炎が一番多くなりました。B型肝炎ワクチンは日本でも定期接種とする検討が進められているものの、今の大学生は接種していないワクチンです。米国では

多くの州で必須requireされているため、留学前に接種しています。6ヶ月間に3回の接種が必要ですが、準備期間の都合上2回まで接種して渡米してもらっています。長期留学では現地です、短期留学では帰国後に3回目の接種を勧めています。

A型肝炎は生の飲食物を介して感染します。現在50歳未満の日本人には抗体がありません。東・東南・南アジアに行く場合は必ず予防接種をしておきましょう。

成人用の百日咳含有ワクチン(Tdap)が米国では必須であるにもかかわらず日本では未承認です。国産の狂犬病のワクチンは品不足が続いているため、容易に接種することができません。腸チフスのワクチンも未承認ですが、A型肝炎と同様に生の飲食物を介して感染するため、予防接種が推奨されます。これらは、他院での輸入ワクチンの接種を推奨しました。

利用者の渡航先



トラベルクリニックで接種したワクチン



TOP GLOBAL  
UNIVERSITY JAPAN

Top Global Universityとして益々多くの地域との交流が進むものと思われますが、学生と教職員の皆様の安全と健康を守るため、ぜひ保健センターのトラベルクリニックを積極的にご利用ください。

ワクチン接種には時間が掛かります。渡航計画の早いうちにご相談ください。

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

## 2015年度定期健康診断を終えて

「健やか立命」の2015年度第4号をお届けします。

例年よりも暖かかった秋から、急に朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調をくずしやすい時期です。インフルエンザも、学内で少しずつ発生してきています。予防には、ワクチン接種だけでなく、今号裏面の感染性胃腸炎同様、何よりも手洗いが大切です。また、マスクをしてのどが乾燥しないようにすることで、ウイルスの繁殖を抑制することができます。睡眠時のマスク着用も、夜間ののどの乾燥を防ぐのに有効です。是非お試しください。

また、定期健康診断の結果をご覧ください、分かりにくい部分やご質問がありましたら、お気軽に保健センターへお越しください。

今年度から大阪いばらきキャンパスを含む4キャンパスでの定期健康診断を実施しました。お忙しい中受診いただきありがとうございます。既に結果はお手元に届いているかと存じます。今一度、ご自身の結果を確認してください。

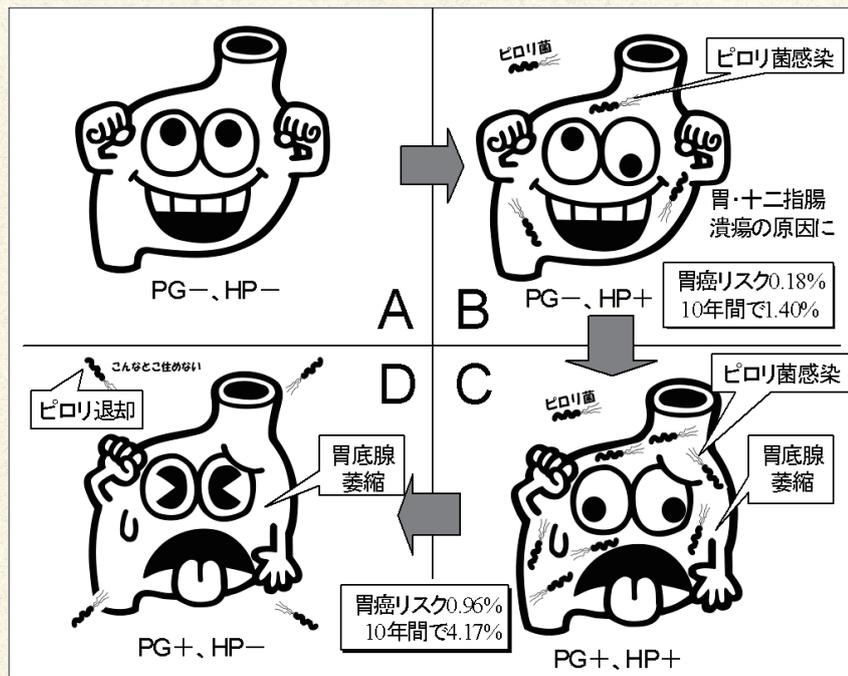
これまでに35歳以上の方でABCD検診（血液検査による胃がんスクリーニング検査）を受けたことがある方は、その結果に基づき定期的に胃カメラを受けてください。ヘリコバクターピロリ菌に感染している方（B、C群）は除菌を行い胃がんリスクを低減させましょう。胃カメラを受け胃炎

が確認されれば、除菌は保険診療で受けられます。健康診断結果を持参のうえ、近隣の消化器内科を受診し胃カメラのあと除菌治療を受けてください。

除菌によって胃がんリスクは3分の1程度に下がりますが、残念ながらゼロにはなりません。従って、除菌が成功したあとも定期的に胃カメラを受けて、胃がんの早期発見に努めてください。胃カメラは、胃粘膜の状態を直接観察でき、必要に応じ生検で胃粘膜細胞を病理検査できるので、胃がんの有無を確かめるのに大変優れた検査です。この機会に是非、ご検討ください。

**A群** 胃がん発生リスクはゼロではありません。5年に1度は人間ドック等で胃カメラを受けるようにしましょう！  
過去に除菌を受けた事がある方は、医師に指示された間隔で胃カメラを受けましょう！

**B群** まずは胃カメラを受け、除菌を行いましょう！



**D群** 毎年、胃カメラを受けるようにしましょう！  
過去に除菌を受けた事がある方は、医師に指示された間隔で胃カメラを受けましょう！

**C群** まずは胃カメラを受け、除菌を行いましょう！

### 目次：

- 2015年度定期健康診断を終えて 1
- 感染性胃腸炎の流行シーズンです 2
- 教職員禁煙体験談 (I・Hさんの場合) 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 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

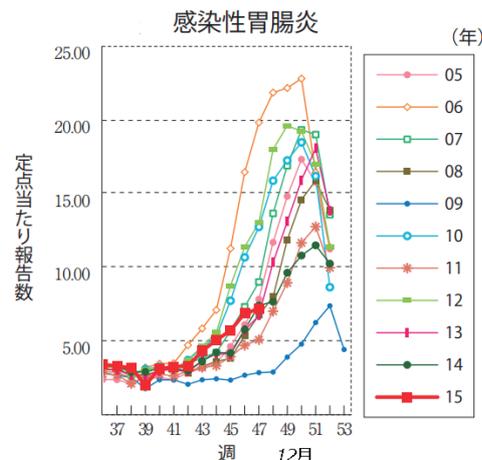
ホームページもご覧ください。  
<http://www.ritsumeai.ac.jp/mng/gl/hoken/>

## 感染性胃腸炎の流行シーズンです

毎年11月から翌1月頃まで感染性胃腸炎が流行します。この時期の感染性胃腸炎の殆どがノロウイルス感染による胃腸炎です。ノロウイルスによる胃腸炎は嘔吐、下痢、腹痛、発熱等を主症状とし、通常、牡蠣などの二枚貝の生食により感染します。また、感染者が調理等に携わり食材を汚染することで集団食中毒を起こすこともあります。感染者の下痢や吐物への接触によっても感染しますので、学校や施設でしばしば流行します。

ノロウイルスにも様々な株があり、2006年以降昨シーズンまでは遺伝子型GⅡ.4が主要な流行株でした。しかし、昨シーズン後半から今シーズン始めにかけ、遺伝子型GⅡ.4に代わりGⅡ.17が主要株に変化しています。図の通りこれまでのところ、今年の流行は平年並みですが、GⅡ.17に対する免疫を持っている人が少ないと考えられるため、大流行する可能性が指摘されています。

二枚貝の生食は避け、こまめに手を洗いましょう。吐物を処理する際には、マスク、手袋、ガウンなどを着用して十分に注意し、ノロウイルスに感染しないように気をつけましょう。



## 教職員禁煙体験談（I・Hさんの場合）

煙草を吸った（吸わされた）のが高校2年の時、父から「昔でいう成人になったのだから、煙草ぐらいはいいだろう。」と半ば強制的に勧められたのが最初。以来40年の間、ほぼ毎日吸っていました（40年×20～30本/日）。就職第一志望は日本専売公社（当時、今のJT）で、40、50歳の新年の願いの二番目は「今年も酒と煙草が毎日続けられるように。」で、日々「今日も元気だ！ショートホープ（煙草の銘柄。短くて10本入り箱）がうまい。」と自らの健康のバロメータとし、吸わない人より「国家財政に寄与している。」と「自負」しつつ、日々愛煙に勤しんできた訳です。

ところが、本学キャンパスでの全面禁煙の方針が出された2008年の春頃から少し異変が…。吸っている時に咳き込むようになり、それがだんだん間隔が短くなってきたので「もう吸えなくなる、それなら最後まで吸ってやろう。」と決意して吸い続け、7月にはついに吸った瞬間に咳き込むようになりました。



そこで予定通りに病院へ。診断結果は予想通りCOPD・肺気腫。医者から「このまま吸い続けたらあと5年で死ぬ。それでもいいか」とか「酸素ボンベ引いてガラガラ、それでいいか」と

言われ、まだ死ぬのは嫌だったので禁煙。それが7月26日（土）。以来7年余、副流煙以外は一度も吸わず。と書けば順調なのですが、実はその後に薬の副作用のせい、声がほとんど出ない、出ても囁れ声で聞こえにくい、全身に蕁麻疹が出る、集中力がなくなるなど悶々の日々。仕事に支障をきたすので退職を考えたのですが、2週間休んで、それに薬を代えたので何とか乗り切った次第です。主治医からはよく歩く、肺を使う動作をする、正しい生活習慣をつける等の指導があり、それ以来、散歩と散策、整体を心がけるようにしています。

今でも咳が出る、声が囁れる、季節の変わり目に変調をきたしますが、自分の体が自分で何となくわかるようになり、歩くことでは史跡や寺社仏閣等への散策で視野が広がって日々刺激を受けているようです。

振り返れば、煙草を辞めたい気持ちがあった時にしょうもなく意地を張らずに、素直に病院に行って専門家の手を借りたら、「後遺症」も残らずにより健やかな日々を過ごせただろうと思います。

I・Hさん、ご寄稿頂き本当にありがとうございました。辛い体験だったろうとお察し致します。この体験談はきっとI・Hさんの後輩の私たちに生かされるだろうと思います。「一病息災」、後遺症があればこそ、健康に人一倍留意して、これからの人生を有意義に過ごされることをお祈りします。保健センター所長 伊東 宏