

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

新型コロナウイルス変異株について

「健やか立命」の2021年度第2号をお届けします。

7月に入り、集中豪雨による各地の被害の報道を、目にする機会が多くなりました。今後は8月以降に増える台風への備えも必要ですね。

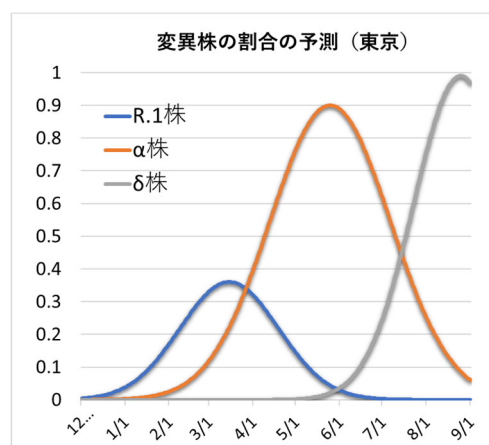
さて、7月5日より開始された職域接種には、非常に多くの方々にご予約いただき、順調に接種が進んでおります。体調が悪いと受けられません。睡眠不足や深酒を避け、体調を万全に整えてお越しください。副反応は、体が免疫を作るために生じるもので、体が頑張っている証拠です。体を休めていれば自然に改善しますが、発熱や頭痛がつけられれば、市販の解熱剤の内服も可能です。過度に恐れる必要はありません。一方、咳や息切れ、胸痛、呼吸困難などは、ワクチンの副反応よりも、新型コロナの感染が疑われます。副反応の典型的な症状ではない場合や、症状が持続する場合は、保健センターにご相談ください。

目次：

- ・新型コロナウイルス 1
変異株について
- ・早起しか勝た 2
ん！！ヘルシーキャンパス立命館

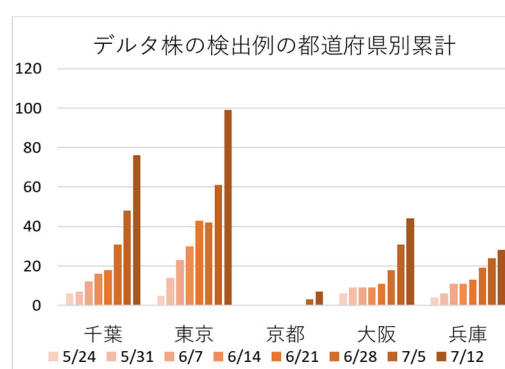
日本では第4波のあと、関東を中心に感染者が急増し第5波を迎えています。感染者急増要因の一つが、変異ウイルスであるデルタ株（ δ 株）の感染拡大と考えられます。今後、夏休みやオリンピックによる人流の増加、県境をまたぐ移動の増加などにより、これまで以上の感染拡大が危惧されています。

右図はゲノム解析で δ 株が検出された件数を都道府県別に示しています。大都市を中心に検出件数が毎週伸びています。一方、L452R変異による δ 株スクリーニング検査では、7/4迄の1週間の陽性率は、全国で11%、京都25%、千葉22%、東京・兵庫18%、埼玉14%、神奈川・大阪8%となっており、大都市を中心に δ 株の感染が広がっています。専門家らは東京において7/17には δ 株の割合は半数を超え、オリンピック開幕日には61.5%になると予測していました。9月迄には δ 株がほぼ日本を席巻していると考えられます。



右表にWHOがVOC（懸念される変異株）に指定している変異株の特徴を示します。いずれも感染力、重症度が従来株より増し、ワクチンの効果は減弱すると考えられています。

δ 株の症状は、頭痛、咽頭痛、鼻水など、通常の風邪と区別がつかえません。発熱、咳、味覚・嗅覚異常は従来株より少ないようです。 δ 株は感染力が従来株の1.95倍と高いのが特徴です。ウイルスの感染



経路はこれまでと変化ありませんが、より少量のウイルスへの曝露でも感染の可能性があります。これまで通り、マスク、フィジカルディスタンスの確保、手指消毒、三密回避を徹底して下さい。より効果が高い不織布マスクがお勧めです。また、室内の三密回避は、特に換気に注意を払い、室内活動時間を短くすることも重要です。

δ 株に感染すると従来より入院リスクが高くなります。ワクチン接種を済ませた高齢者のリスクは減り、未接種の40～50代が重症化しているのが特徴です。ワクチン接種による δ 株の発症予防効果は1回接種で33.5%、2回接種で87.9%になります。1回接種では効果が弱く、必ず2回接種する必要があります。

δ 株の感染力が従来株の1.95倍に増えたことで、集団免疫が得られる免疫保有率は従来予測の6割から8割まで高くなることを意味します。より多くの人がしっかりと2回ワクチン接種を済ませることが、このパンデミックを収束させるために必要です。まだ接種していない方は、この夏休みに是非ワクチン接種を受けるようお勧めします。

	起源	感染力	重症度	ワクチン
α	英国	1.32	入院↑、死亡↑	有効
β	南ア	1.5	入院時死亡↑	減弱
γ	ブラジル	1.4-2.2	入院↑	減弱
δ	インド	1.95	入院↑	減弱

早起ししか勝たん！！ヘルシーキャンパス立命館

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

暑さも厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。4月、5月とWEB授業が続く中、早起きをして、朝ご飯を食べ、気持ちよく1日をスタートさせてもらいたいというスタッフの思いから、2021年5月10日～5月21日に立命館大学生対象に『早起ししか勝たん!!』を開催しました。

「8時30分までに起きてアンケートに回答する」というシンプルなミッションを設定し、10日間のうち5日以上達成した方に図書カード500円分を100名様に、8日以上達成した方にAmazonギフト券を50名様にプレゼントするという企画でした。



ヘルシーキャンパス
立命館HP



ヘルシーキャンパス
Twitter



ホームページもご覧下さい。
<http://www.ritsumeai.ac.jp/health/>

ヘルシーキャンパス立命館HPは、2021年7月1日よりリニューアルしました!!これまでに紹介したラジオ体操第3動画や、一人暮らしでも作りたい簡単レシピも公開していますので、是非ご覧ください!!

『早起ししか勝たん!!』には1157名の学生が参加し、ヘルシーキャンパス企画の中で初めて1000名を超えた参加者数となりました!!

早起きを8回以上達成した方は369名、5～7回達成した方が200名おられ、約半数の方が5回以上達成しました。中でも10回達成コンプリートの方が127名もおられました!!素晴らしいです!!

毎朝答えていただいたアンケートにはくブレスローの7つの健康習慣をベースに、健康に関するアンケートと豆知識を織り込んだ事で、86%の学生が役に立ったと答えました。「自分の身体に優しくしようと思った。」「自分だけでは振り返るキッカケがない、わかっているでも取り組めていない事が沢山あった。」という声が聞かれました。

早起き以外にも、申し込み時に健康に関わるMY目標を自分で設定してもらい、自由に取り組んでもらいました。毎日ストレッチをする、禁煙、寝る前のスマホをやめる等のMY目標が設定され、52%の方がMY目標を達成できたと答えました。

さらに、ヘルシーキャンパス企画では毎回恒例となりました食事や運動の写真を送っていただく、『HealthyPhoto』も募集しました。皆さんが作られた彩り豊かな食事や運動の様子をTwitterで公開しました。キャンペーンに参加した方からは、「オンラインで生活リズムがバラバラだったので、整えられて良かった。」「朝起きるのが苦手だったが、頑張って早起きしてみようというきっかけになった。」という声を頂く事ができました。ご参加頂いた皆様ありがとうございました。

<ブレスローの7つの健康習慣とは?> 7つの健康習慣を守っている人ほど平均寿命が長くなります!! できる事から始めて健康な長生きライフを目指しましょう!!



引用：厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-04-002.html>

『HealthyPhoto』の一例

