

立命館保健センター 教職員向けニュースレター

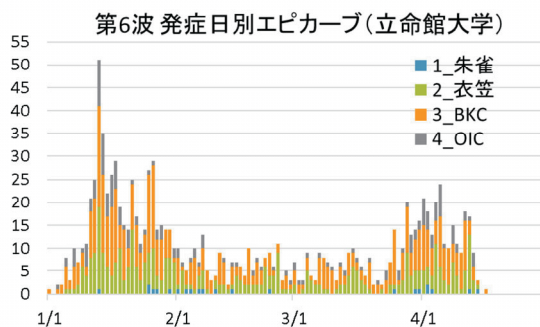
健やか立命

コロナとの共生生活はもうすぐです

寒さの厳しかった冬から、一気に気温が上がリ、あっという間に美しい桜の季節が過ぎ去ってしまいました。今年も、桜の下で宴会、とはいきませんが、それぞれに華やかな桜を楽しめたことでしょう。来年こそは、歓送迎会やお花見ができるといいですね。

急に気温が上がると、体が暑さに慣れておらず、上手に汗をかくことができません。体に熱がこもりやすく、汗に含まれる塩分濃度が高いため、塩分を喪失して熱中症になりやすくなります。そのため、本格的な猛暑になる前の6月から、熱中症による救急搬送者が増加します。気温がそれほど高くなくても、湿度が高い日は、熱中症の危険が高まります。こまめな水分補給や、汗をかけた際には少量の塩分補給も忘れないようにしましょう。

下図は本学におけるCOVID-19新規感染者のキャンパス別エピカーブを示します。2月に一旦減少したものの、3月下旬から再び急激な増加がみられます。同じように、日本の感染者数も再び増加する傾向がみられます。まん延等防止措置が解除され、年度替わりの時期、人々の移動や接触が増加したこと、オミクロン株のBA.1.1株からBA.2株に急速に置き代わっていることが原因とみられています。5月の連休も控えており、更なる感染者増加が予想されます。再び緊急事態宣言が出されるのでしょうか？



一方、イングランドは2月下旬に **LIVING WITH COVID-19** という新しいコロナ対策方針を発表し、コロナ規制を全廃、隔離措置も終了することを発表しました。ブースター接種が進み、オミクロン株になってからは、感染者数増加の割に重症者や死亡者が増えないため、**備えを強化しつつ「日常生活へ移行」** ことができると判断したようです。実際には、規制撤廃後にBA.2の拡大もあり、感染者数は爆発的に増加し、療養者数、死亡者も増加しています。それでも、このままコロナとの共生を続ける方針に変更はありません。

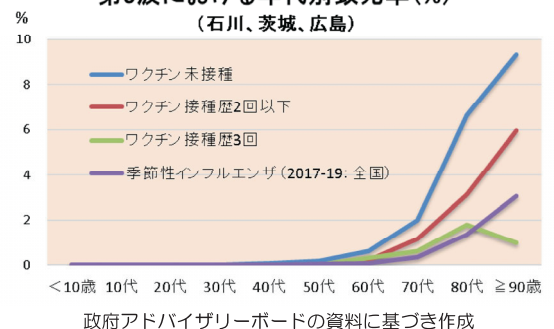
イングランドほど拙速でないとしても、各国はコロナと共生する生活をめざし、試行錯

誤を続けています。更に、ロシアのウクライナ侵略により、以前のように新型コロナが最重要課題ではなくなっていることも、コロナとの共生を急かす要因になっています。

日本も例外ではありません。コロナとの共生を遅滞なく進めていく必要があります。コロナがこの世の中から消える事はなく、変異株は今後も出現し続けることは確実です。それでも教育・社会・経済活動を通常通り続ける必要があります。普通の生活を続けるためには、**感染症病床の拡充、継続的なワクチン接種、高齢者などハイリスク者への重点対策、変異株サーベイランス、ワクチン・治療薬の開発など、変異株の出現に備え体制を維持強化する必要があります。** ワクチンを3回接種すれば、致死率を季節性インフルエンザと同程度まで下げられることも明らかになりました(下図)。3回目ワクチン接種率が上がれば、近い将来COVID-19を季節性インフルエンザと同様に 5類感染症として通常医療で扱うことができるようになるでしょう。

コロナ前の生活に戻ることは最早できません。しかし、**感染を広げない工夫をし、周りの人への配慮を欠かさず、注意していること**で、普通の生活ができるようになります。コロナとの共生生活はもうすぐです。

第6波における年代別致死率(%)
(石川、茨城、広島)



目次：

- ・コロナとの共生生活 1
はもうすぐです
- ・学生向け：Go Toへ 2
ルシーキャンペーン！
- ・2022年度教職員定 2
期健康診断のお知らせ

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2142 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ください。
<http://www.ritsumeai.ac.jp/health/>

学生向け：Go To ヘルシーキャンペーン！

2022年4月から、「Go To ヘルシー キャンペーン」を実施します。1年を通して健康を意識した生活を送ってもらうことを目的として、4つの健康イベントに参加し4ポイント獲得した学生に景品をプレゼントします。

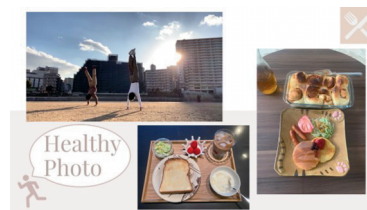
健康イベント ①学生定期健康診断：6/30までに受診したら2ポイント、②早起ししか勝たん！：期間中、5回以上8時までに起きれば1ポイント、③Walking Challenge2022：11月の平均歩数が8000歩以上で1ポイント、④Healthy Photo：健康にまつわる写真を保健センターに送ると1ポイント



5月に実施する「早起ししか勝たん！」は、2021年度1000名を超える学生が参加してくれました。結果は、参加者の約半数が5日以上早起でき、83%の学生が企画に参加することで生活リズムが整ったと答えました。「誰かと一緒だから頑張れた」「ベッドでダラダラしなくなった」という声もいただきました。（アンケート回収率33.4%）

右の写真は学生が送ってくれたHealthy Photoの一部です。保健センターSNSでも紹介しますので、是非ご覧ください。

Twitter：@rits_healthy_ck
Instagram：@ritsu_health111



2022年度教職員定期健康診断のお知らせ

今年度も教職員健康診断は各キャンパスでの健診以外に提携医療機関等でも受診頂けるよう機会を設けております。

※2022年度は対面授業が主となることから、「提携外医療機関での健康診断」はありません。ご了承ください。

今後保健センターホームページで教職員の定期健康診断に関する案内を掲載する予定です。詳しくは保健センターホームページを確認ください。
<https://secure.ritsumeai.ac.jp/health/>



2022年度の教職員定期健康診断受診方法

①外部提携医療機関で受診する（2022年6月～12月）

<提携医療機関一覧>

病院	場所
京都工場保健会	京都市中京区
京都鞍馬口医療センター健康管理センター	京都市北区
近江草津徳洲会病院	草津市東矢倉
南草津病院	草津市野路
滋賀保健研究センター	野洲市永原上町
済生会茨木病院	茨木市見付山
医療法人 橘甲会	大阪府中央区

②学内の集団健診を受診する（2022年10月～12月）

※2022年度はBKCの健診日程が12月となります。

<学内集団健診スケジュール>

朱雀	午前	午後	大阪いばらき	午前	午後
10月12日（水）		○	10月31日（月）	○	○
10月13日（木）		○	11月1日（火）	○	○
衣笠	午前	午後	びわこ・くさつ	午前	午後
10月24日（月）		○	12月1日（木）		○
10月25日（火）		○	12月2日（金）	○	○
10月26日（水）	○	○	12月5日（月）		○
10月27日（木）	○	○	12月6日（火）	○	○
10月28日（金）		○	12月7日（水）	○	○

③雇用時健診や渡航前後の健診で代用する

（2022年4月以降に受診の方）

※人間ドックを受診された方は、結果を所属の保健センターまで提出いただくことで定期健康診断に代えることも可能です。