

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

海外渡航の際に注意してください

短かった梅雨が明けて7月に入ってから、梅雨のようなうとうしいお天気が続きましたね。7月19日の大雨では京都や滋賀でも浸水被害が出ましたが、年ごとに異常気象が当たり前になってきたように感じます。

暑さはこれからが本番です。熱中症対策として冷房は必須ですが、体の冷やしすぎは禁物です。室温と屋外の気温が違すぎるとき、出たり入りを繰り返しているうちに、体温調節機能が失われていきます。暑い屋外で上手に汗をかくことができないと、体をうまく冷やすことができず、熱中症になりやすくなります。また食欲の低下や倦怠感にもつながります。人によって適温が違いますので、職場が寒いと感じたら着用やひざ掛けを利用しましょう。冷たいものを摂りすぎないことも夏バテ防止につながります。そうめんや冷や奴もいいですが、今日は温かいうどんや湯豆腐にしてみませんか？

目次：

- ・ 海外渡航の際に注意¹してください
- ・ 第7波を迎える予防対策の強化継続が必要です²
- ・ キャンパス内の屋内²では引き続きマスクを着用して下さい

コロナウイルス感染症（COVID-19）は第7波の流行が続いているが、海外留学プログラムも再開され、休暇中に海外へ渡航される教職員・関係者が少なくなっています。海外に渡航する際はCOVID-19以外の感染症にも注意しましょう。

Dengue Fever

デングウイルスを有するネッタイシマカに刺されることで感染し、高熱・頭痛・全身の疼痛・発疹等を呈します。約50%程度は不顕性ながら、重症化することもあります。2022年はシンガポールをはじめとする東南アジアで大流行しています。流行地域では蚊に刺されないよう予防することが重要です。肌の露出を避け、忌避剤を適切に使用してください。

Monkey Pox

サル痘流行国（アフリカ）への渡航歴のない患者が欧州・米国等で増加しています。感染した人の皮膚病変・体液・血液との接触や、長時間の飛沫暴露でヒトヒト感染が発生しています。患者の多くは男性間性交渉者で、性行為などによる濃厚接触で感染が拡大していると報告されており、一般的な日常生活での感染は心配なさそうです。

Seasonal Influenza

今年は南半球では大きな流行が報告されています。

WHO warns “Perfect Storm” :

COVID-19の影響で定期予防接種が不十分になり、病院受診が減ったため、2022年は貧困国を中心に子供の麻疹が増加しています。今後、日本でも再流行が懸念されます。今のうちに、麻疹・風疹（MR）ワクチンが2回接種できているか確認しておいてください。

出国前に現地の状況を確認しておきましょう：

厚生労働省「FORTH」や米国CDC “Travelers Health”、外務省「海外の医療事情」で現地の情報報を渡航前には確認しておきましょう。

FORTH



CDC



医療事情



日本に帰国する際の注意：

日本に帰国する際には、出国前72時間以内に検査を受け、医療機関等により発行された陰性の検査証明書を入国時に、検疫所へ提示しなければなりません。任意のフォーマットでもOKですが、厚生労働省指定の様式が推奨されます。



また、ファストトラックFast Trackを利用して帰国前にMySOS WebまたはMySOSアプリで、あらかじめ検疫手続きの一部を済ませておくとスムーズです。質問票・誓約書の入力、ワクチン接種証明書有無の確認、出国前72時間以内の検査証明書の確認が終了すれば、緑色/青色になったMySOS画面を空港で提示するだけで済みます。詳細は厚生労働省・入国者健康確認センター「日本へ入国・帰国する皆様へ」で確認してください。



2022年6月1日より、入国前の滞在歴（青・黄・赤の区分）とコロナワクチン接種歴によって入国時検査の有無と入国後の待機が変更になりました。米国・カナダ・オーストラリア・韓国・シンガポールなど青区分から帰国する場合は入国時検査・待機ともに不要です。ベトナム、ネパールなど黄色区分の場合、ワクチン接種が2回しかないと入国時の検査と待機が求められます。

区分ごとの国・地域の詳細は厚生労働省のページに掲載されています。



区分	ワクチン接種 (3回)	検査		
		出国前検査 72hr以内	入国時検査	入国後の待機
青	不要	必要	不要	
	あり			
黄	あり	必要	あり	3日間自宅待機・自主検査陰性 (検査を受ける場合は7日間待機)
	なし			3日間検疫施設待機 +施設検査陰性

帰国前のPCR検査が陽性となって帰国できない事例が発生しています。現地での感染予防に留意しましょう。

第7波を迎え感染予防対策の強化継続が必要です

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

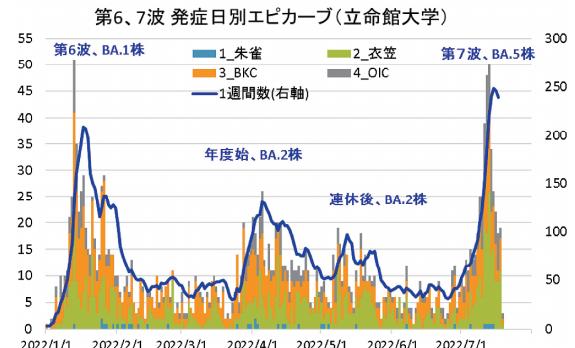
立命館保健センター OIC（A棟南W1F）
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



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下さい。
<http://www.ritsumei.ac.jp/health/>

全国の新規感染者数は、7/16には11万人を越え、過去最大となりました。本学でも7月に入り感染者数が爆発的に増加しています。週毎の感染者数は1月の第6波のピークを上回り、過去最大数を更新しています。



第7波の要因として、With Corona生活で人の動きが活発化して接触機会が増加していること、感染力が強いオミクロン株のBA.5が全国に広がっていること、3回目のワクチン接種から数ヶ月が経ち抗体価が低下していることなどが考えられます。未だ感染拡大が収まらぬなか、人流抑制をせずに社会生活を継続していくWith Corona生活においては、従来通りの感染予防対策の手を緩めるべきではありません。

新型コロナウイルス感染症は、接触感染する事もありますが、殆どが飛沫感染やマイクロ飛沫による空気感染により感染します。感染予防対策の要はマスクです。夏の時期は熱中症予防のため、運動時や屋外で会話をしない場合は、マスク着用は不要ですが、密になり易い室内ではマスク着用を継続してください。家族や普段から付き合いのある友達同士での飲食は比較的安全ですが、それ以外の会食や大人数での会食はできるだけ控えましょう。

キャンパス内の屋内では引き続きマスクを着用して下さい

キャンパス内の屋内では、会話しない場合でも必ずマスクを着用して下さい。（国のガイドラインとは異なります）

【屋外】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話をする

マスク必要なし

目安2m以上

マスク着用推奨

会話をほとんど行わない

マスク必要なし

公園でのランニングやサイクリングなど

マスク必要なし

徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

【屋内】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話をする

マスク着用推奨

目安2m以上

マスク着用推奨



会話をほとんど行わない

マスク着用推奨

目安2m以上

マスク着用推奨

通勤ラッシュ時や人ごみの中ではマスクを着用しましょう