

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

今年も昨年に引き続きコロナに振り回され、あっという間に1年が過ぎ去りました。

定期健康診断も終了し、お手元に健診結果が届いていると思います（BKC除く）。結果はいかがだったでしょうか？コロナ禍で活動が減り、体重や腹囲、採血データなどに、「何かの間違い！」と思いたい結果が並んだ方、自由になる時間が増えて運動時間が確保でき、健康的になられた方、様々だと思います。オミクロン株になってから感染者数が飛躍的に増加し、以前より仕事が忙しくて、運動どころではなかった方も多いでしょう。残念なことに、健康診断を受けただけで健康になるわけではありません。精密検査や医療機関の受診が必要と判定された方は、保健センターやお近くの医療機関へ健診結果を持参しご相談ください。また、今回ちょっとした異常だけ（経過観察）だった方、今日から体に良いことを何か一つ始めませんか？お気軽に保健センターでご相談ください。

目次：

- ・もし発熱したら？ 1
年末年始の備えは万全ですか？
- ・ヘルシーキャンパス 2
フォーラム&京都学生健康フォーラムを開催！
- ・ウォーキングチャレ 2
ンジ2022 ついに月へ到達しました！

もし発熱したら？ 年末年始の備えは万全ですか？

新型コロナウイルス感染症の第8波で患者の増加が全国で続いています。年末年始の接触機会の増加に伴い更に感染者が増えることが予想されます。また今年は渡航制限の緩和に伴いインフルエンザも3年ぶりに流行し、コロナとの同時流行になることが予想されています。同時流行で発熱者が急増すると、医療機関に多くの患者が殺到し、重症化リスクのある人が適切な医療を受けられなくなることが危惧されています。

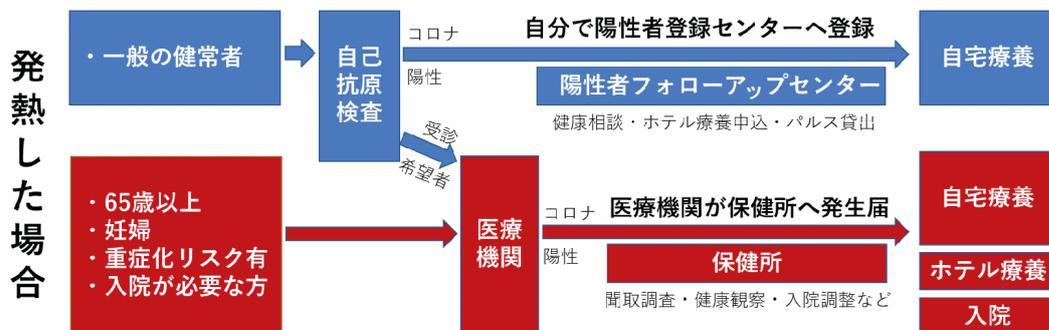
幸いオミクロン株が主要流行株になってから軽症になり、予防接種の効果もあり、若い人が重症化することはほとんどなくなりました。厚労省によるこの冬の医療逼迫への対応策は下図の通りです。中学生以上65歳未満の健常者が発熱した場合は、抗原検査キットで自己チェックを行い、もしコロナが陽性の場合、自分で陽性者登録センターに登録し、自宅療養することを勧めています。療養中に必要があれば、自分でフォローアップセンターに連絡して必要な援助を受ける仕組みです。

年末年始の万一の発熱に備え、予め解熱剤、抗原検査キット、体温計などを自宅に備えておきましょう。抗原検査キットは「研究用」では



なく、「医療用」か「一般用」を薬局や通販で、家族の人数分、揃えておきましょう。コロナ単独の物に加え、今月からコロナとインフルエンザを同時に検査できるキットの発売も始まりました。

一方、「65歳以上」「妊婦」「重症化リスクがある人」「入院が必要な人」が発熱した場合は、発熱外来を受診して検査を受けます。陽性の場合は医療機関が保健所への届出を行います。保健所の管理の下に自宅療養、ホテル療養、入院治療などを受けられます。小児が発熱した場合はかかりつけの小児科医に相談してください。



<陽性者登録センター・フォローアップセンター>



立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2141 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/>

ヘルシーキャンパスフォーラム&京都学生健康フォーラムを開催！

12月11日（日）立命館大学衣笠キャンパス研心館を主会場として、ハイブリッド方式で開催しました。今年の参加大学は京都から全国に広がり27大学・2団体、約140名に参加いただきました。

第一部のヘルシーキャンパス活動報告では、長崎大学、全国大学生生活協同組合連合会から報告いただき、学生の健康作り活動報告では、5団体から意欲的な報告が行われ、農園活動を通して、食・体・こころのwell-beingを目指している立命館大学Kreisが1位を獲得しました。また、対面・オンラインでの参加者全員でブレイクアウト企画を行い交流を深めることが出来ました。



1位：立命館Kreis

第二部では、本学スポーツ健康科学部藤田 聡 教授より「ウェルビーイングの実現：食生活と運動」をテーマに健康増進の為の、筋肉量の維持・増加とタンパク質摂取の重要性等についてご講演いただきました。また学生スタッフ企画「自炊飯コンテスト」では「オリジナリティ・見た目・費用・調理時間・栄養バランス」から、京都看護大学生の作品「家族の誕生日に作ったパエリア」が1位に選ばれました。



1位：京都看護大学・芦原さん

withコロナの時代のなか、学生が元気よく、フレッシュな感性と独創的な発想で取り組んだ報告に触れ、運営スタッフも励まされ、感動を得ることの出来た1日となりました。



ウォーキングチャレンジ2022 ついに月へ到達しました！

2018年京都の大学で発足されたヘルシーキャンパス京都ネットワークは京都から日本全国、そして世界へ健康を大事にする文化を広げていくという目標を掲げて活動を始めました。そこで1年に1回開催する基幹イベントとして始まったウォーキングチャレンジですが、今年で5年目を迎えました。当初の目標通り健康を大切にする文化が京都から日本全国へと広がり、この趣旨に賛同する多くの大学が年々増えてきています。

今年、ウォーキングチャレンジには26の大学・企業・団体が参加し過去最多となりました。参加者は11月1日から1か月間、1日8000歩を目指して歩きました。これまでウォーキングチャレンジでは、参加者全員が力を合わせ地球から月まで距離38.4万km=4億8千万歩の歩数を目指していましたが、残念ながら月への到達は叶わず課題となっていました。しかし、今年は期間途中の11月22日に月へと到達することができ、記念すべき年となりました。参加者全員で力を合わせた成果です。また全期間中、全員で歩いた歩数はなんと7億8389万5765歩となり、月までの距離の1.6倍と、とてつもない距離になりました。

今年、実施したヘルシーキャンパスイベントへの申し込み総人数は3923名となり、こちらも過去最高を記録することができました。

立命館大学ではHealthy Photoと題してウォーキングチャレンジ期間中 参加者に秋を感じる風景写真撮影や楽しくウォーキングできるよう、キャンパスの身近なところでも意外と知らない場所を探して写真を共有してもらう「ここはどこでしょう」企画を実施し立命館保健センターのTwitter等で紹介しました。

今年のウォーキングチャレンジ期間は暖かい日も多く、とても気持ちよく感じられる期間だったと思います。

さて、ウォーキングチャレンジ2023の目標が気になるころですよね。地球から月までの往復ウォーキングでしょうか？ウォーキングは身近な運動習慣として手軽に始められますので、今年参加できなかった方も是非来年の参加をお待ちしています。

保健センターのSNSにも皆様から送られた写真を投稿しています

ヘルシーキャンパス京都ネットワーク内
平均歩数大学別ランキング

大学	平均歩数
立命館大学	8,736
京都府立大学	7,462
京都大学 (11月後半参加)	7,454
京都府立医科大学	6,784
立命館大学 健康推進センター	6,608
京都府立大学	6,262
立命館大学	6,042
同志社大学	6,033