第15巻　第3号　　発行　2026年10月

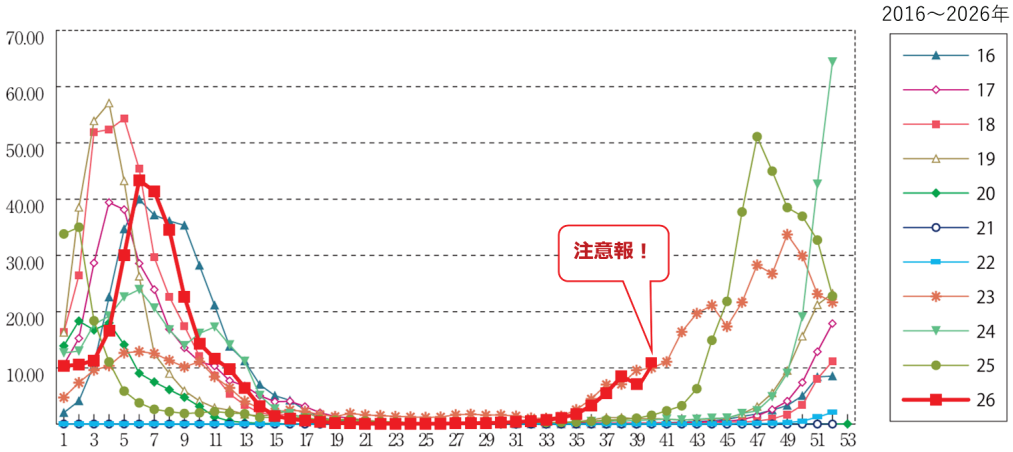
立命館保健センター　教職員向けニュースレター

# 健やか立命

## インフルエンザが早期流行しています！

- 今シーズンは、インフルエンザが例年になく早期に流行入りしました（なんと8月下旬！）。
- 10月に入った時点において、全国平均で注意報レベル（第40週 9/28～10/4：定点当たり報告数11.35）まで流行が拡大しています。

**インフルエンザ（定点あたり報告数）**




感染症発生動向調査

### ■ インフルエンザの症状は？

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。小児ではまれに急性脳症を発症し、ご高齢の方や免疫力の低下している方では重症化することがあります。

### ■ 早期流行の状況で大切なことは？

インフルエンザワクチンを接種できていない状況での早期流行であり、例年以上に感染対策と体調管理が大切です。

① 飛沫感染・接触感染対策：マスクの適切な着用を含む咳エチケット、帰宅時などの手洗い、適切な換気などを心がけましょう。

② 体調管理：ウイルスに対する抵抗力（免疫）につながる十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう。

### ■ なぜ、インフルエンザが夏から流行？

日本では、これまでインフルエンザは12月～3月に流行することが多く「寒く乾燥した冬に流行する感染症」【cold-dry 低温・乾燥型】というイメージがありますが、雨期にインフルエンザが増加する熱帯・亜熱帯地域があります【humid-rainy 高湿度・多雨型】。近年、日本の気候・気温も変化しており、高温・多湿で降雨の多い夏から初秋でも、外出を控え、クーラーをかけた屋内での「密」を含む生活が増加しており、条件がそろえば、今シーズンのように夏からの早期流行が成立すると考えられます。

熱帯・亜熱帯地域と異なり、日本はこれから冬を迎えるので、夏からの早期流行後の冬季のインフルエンザ発生動向に注意が必要です。

参考：新潟大学国際保健学分野HP

### ■ インフルエンザワクチンの効果は？

インフルエンザワクチンは、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関して一定の効果があります。

2025/2026シーズンはAH3亜型の流行後、B型ビクトリア系統が主体でした。その前の2024/2025シーズンはA(H1N1)pdm09の流行でしたが、今シーズン流行主体のA(H1N1)pdm09 はHA遺伝子が変化していることが報告されています。こうしたウイルスの変化を受けて、WHOは2026/27シーズンのH1N1ワクチン株を変更し、この変更を含むA型2亜型（H1N1pdm09、H3N2）とB型ビクトリア系統による3価のインフルエンザワクチンが、日本でも製造され今シーズンのワクチンとして使用されています。

感染から時間が経過することによる免疫の低下に加えて、ウイルスも変化しているため「昨年あるいは一昨年にかかったから大丈夫」とはいえず、特に、基礎疾患のある方には、インフルエンザワクチン接種が推奨されます。

**インフルエンザ流行主体の変化**




学内でのインフルエンザワクチン接種を希望される方は予約をお願いします：■スケジュール→■2026教職員インフルエンザワクチン（費用2,000円）

# 健康イベント特集　この秋、キャンパスから健康への一歩を。

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（H棟1F）
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

ホームページもご覧下さい。
https://www.ritsumei.ac.jp/health/

**【Walking Challenge 2026】**
今年もこの季節がやってきました！11月の1か月間、平均8,000歩/日達成を目標にチャレンジしてみませんか。職場の仲間や家族とチームを組んだり、個人での参加も大歓迎です。日頃の運動不足解消や健康増進のきっかけとして、ぜひご参加ください。詳細は教職員ポータルサイトでご案内します。

**【OICウォークラリー】** 10月1日～29日、教職員や学生を対象に「OICウォークラリー」を開催します。学内10か所のチェックポイントを巡り、ポスターのQRコードから写真を投稿して参加できます。達成者には参加賞あり！業務の合間や移動時に歩いて、運動不足解消やリフレッシュを図りましょう。

**【健康イベント@衣笠】**
11月4日に、プレコンセプションケア（将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合うこと）イベントを行います。助産師によるランチョンセミナー（軽食提供）と行政、企業、助産師、農園サークルの学生がブース出展を行います。プレコンとは何かを学べる他、助産師に性や女性特有の健康課題に関する相談ができます。また、企業や行政ブースでは、骨の健康度チェック、赤ちゃん人形や妊婦ジャケットを活用した体験ができます。
ぜひご参加ください。




**【禁煙チャレンジ】**
この秋、保健センターで禁煙を始めてみませんか？禁煙補助薬（内服や貼り薬）を用いた禁煙治療を受けることができます。まずはお気軽にご相談ください。申し込みは12月25日まで。

## 重要！ 健康診断の結果は確認して終わりではありません！

１０月から教職員定期健康診断が開始されています。今年度から健診結果は健康管理システム（以下、Growbase）でご確認いただくことになります。

### 1.結果の確認

受診から１か月半後に結果閲覧が可能となる予定です。閲覧可となりましたら、メールにてご案内します。Growbaseにログインし、総合判定・産業医コメントも合わせてご確認ください。

### 2.「再検査」「要精密検査」「要医療」と判定された場合

自覚症状がなくても早めに医療機関を受診してください。

### 3.2で受診された結果は保健センターに報告してください

保健センターにご報告いただいた受診結果を産業医が確認し、治療や経過観察（医師の指導）が始まっているか、業務上の配慮が必要か等を検討し、就業判定を行います。

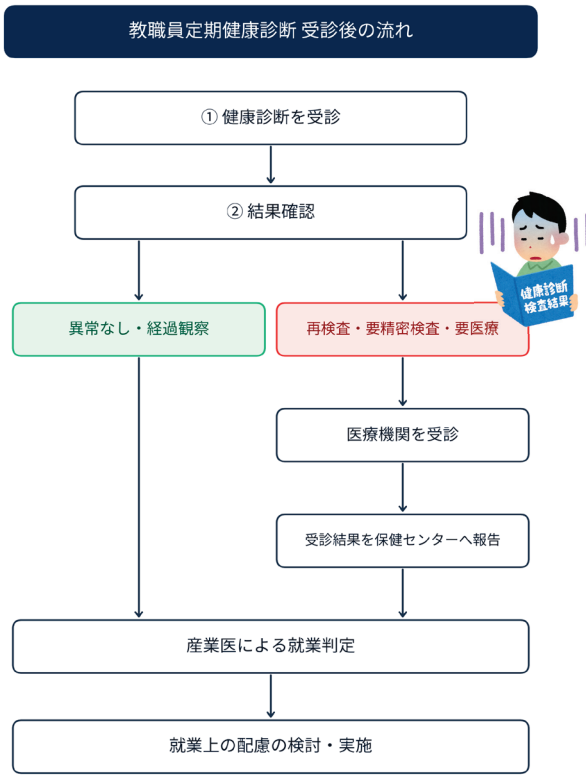
### 結果報告の方法

Growbaseにアップロードするか窓口にご提出ください。
詳細は健康診断案内（QRコード）のP.28をご確認ください。

健康診断案内

### その他の相談

どこを受診したらいいかわからない、結果の見方がわからない等、ご不明な点があれば保健センターまでご相談ください。




### 4.産業医が就業判定を行っています

健康診断、医療機関受診結果に基づき、法人が安全配慮義務を履行する目的で、産業医が就業判定を行っています。必要に応じて、就業時間の配慮、出張や夜間業務の配慮、業務内容の調整などを検討します。
報告がない場合は、メール等で状況を確認させていただく場合があります。また、必要に応じて産業医面談が実施されることがあります。