第15巻　第1号　　発行　2026年4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

意外なつながり？「花粉症」と「食物アレルギー」の関係

突然ですが、「海を愛するサーファーには、納豆アレルギーになる人が多い」ということをご存知でしょうか？
実は、海で何度もクラゲに刺されることで、クラゲの触手にある成分に対してアレルギーの「スイッチ」が入ってしまいます。この成分は納豆の「ネバネバ成分」と同じであるため、後に納豆を食べた際、体が勘違いをしてアレルギー症状を引き起こしてしまうのです。

このような「環境から体に入った物質」が原因で、成分が似ている「食べ物」にアレルギーを起こす現象（交差反応）ですが、決して他人事ではありません。実は、春に多くの人を悩ませる「花粉症」でも、同じような現象が起こることが分かっています。

■ なぜ花粉症で食物アレルギーが？（花粉-食物アレルギー症候群）

花粉症の原因となる「花粉のタンパク質」と、果物や野菜に含まれる「タンパク質」の構造が非常に似ているために起こります。体が花粉に対してアレルギー反応を起こす状態（花粉症）になっていると、似た構造を持つ果物や野菜を食べた際にも、体が「花粉が体内に入ってきた」と勘違いしてアレルギー反応を起こすのです。

■ 主な症状（口腔アレルギー症候群）

原因となる生の果物や野菜を食べてから、数十分以内に以下のような症状が現れます。
・唇、舌、口の中、喉の強いかゆみやイガイガ感、ピリピリ感、腫れ
・（まれに）蕁麻疹、吐き気、腹痛、アナフィラキシー



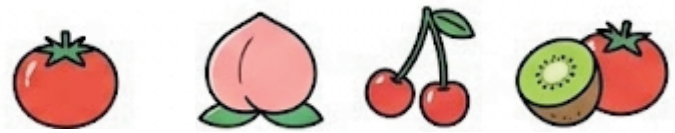
■ 対策と予防のポイント

【加熱処理をする】原因となる果物や野菜のタンパク質は熱や消化酵素に弱いため、加熱調理（ジャム、コンポートなど）をすれば食べられることが多いです。
【違和感があればすぐに食べるのをやめる】生の果物などを食べて口に違和感（イガイガ、ピリピリ）を感じた場合は、無理して飲み込まずにうがいをしてください。
【ベースとなる花粉症の治療を行う】花粉症の症状をしっかりコントロールすることが、予防や症状の軽減にも繋がると考えられています。

■ おわりに

「毎年この季節に特定の果物を食べると口が痒くなる」という方は、花粉症が関係しているかもしれません。気になる症状がある場合は、医療機関（アレルギー科）へのご相談を。





アレルギーの原因となる花粉	飛散時期	注意すべき主な果物・野菜
スギ・ヒノキ	2月～5月	トマト
シラカンバ・ハンノキ	3月～5月	リンゴ、モモ、サクランボ、洋ナシ、キウイ、豆乳（大豆）
イネ科（カモガヤなど）	5月～9月	メロン、スイカ、オレンジ、キウイ、トマト
ブタクサ・ヨモギ	8月～10月	メロン、スイカ、バナナ、セロリ、ニンジン

2026年度　教職員定期健康診断について

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/

※2025年度教職員健診から**精密検査が必要な方でまだ受診がお済みでない方**は、必ず受診して結果をご報告ください。

定期健康診断は年に1回必ず受診してください。
受診方法は以下の３つよりお選びください。
詳細は6月にご案内予定です。

１）提携医療機関で受診する（2026年6月～2027年1月）

病　院	場　所
京都工場保健会	京都市中京区　他
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
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	大阪市中央区

２）学内の集団健診を受診する（2026年10月～12月）

キャンパス	日　程
朱雀	10月7日（水）、8日（木）
衣笠	10月19日（月）～23日（金）
大阪いばらき	10月27日（火）～29日（木）
びわこ・くさつ	12月1日（火）～4日（金）

３）人間ドックや雇用時健診等で代用する
結果は健康管理システムGrowbaseから提出が可能です。

＜2026年度教職員定期健康診断は以下のように変わります！＞
- インフルエンザワクチン接種は健康診断とは別日に実施します。
  実施時期は10～11月頃を予定しています。
- 内科診察は健診機関医師が担当します。保健センター医師（産業医）に相談がある場合は、診療日に保健センターへお越しください。

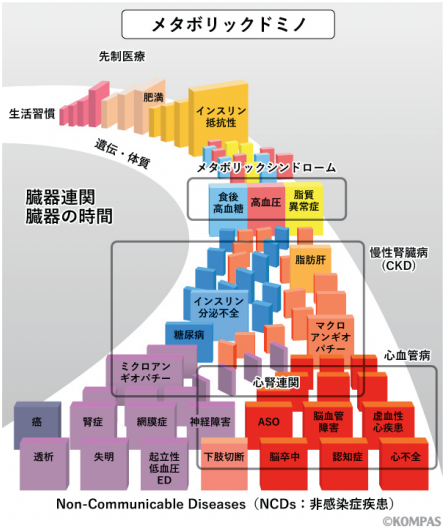
おしらせ

健康情報ポータルサイト　PeP Up　活用のススメ

メタボリック症候群（以下メタボ）は、もともとの体質に、食生活や運動不足などの生活習慣が重なることで、高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子が次々とあらわれ、最終的に動脈硬化などの病気につながります。立命館大学では、男性の約4割、女性の約１割がメタボ及びメタボ予備軍に該当しています。

危険因子が時間の経過とともに次々に起こっていく様子を、ドミノ倒しにたとえて表したものを「メタボリックドミノ」と呼びます（右図）。

「メタボリックドミノ」でいう上流から中流の段階では、ほとんど自覚症状がありません。そのため、ご本人が気づかないまま進んでしまうことが多いのが特徴です。重い病気が起こる前に、早めに気づき、できることから生活を整えることが、健康への第一歩となります。



日本で行われている「特定健診（いわゆるメタボ健診）」について、近年の研究で興味深い結果が報告されています。京都大学などの研究グループは、約30万人を最長10年間追跡し、健診を受けている人は、受けていない人に比べて**糖尿病や高血圧になるリスクが約10%低下する**と報告しています。数値を早期に把握して、健診をきっかけに生活を見直す「行動変容効果」が健康につながるからです。

「体重や血圧を定期的に測ってみる」、「いつもより少し多く歩く」など毎日のちょっとした心がけを積み重ねて、体重を3～5%減らすだけで、血圧・血糖・脂質が有意に改善します。

私学共済の健康情報ポータルサイトPep Upのご登録はこちら　登録には本人確認コードが必要です。

そこでおすすめしたいのが、毎日の体重や血圧、歩数を「無理なく、続けて記録する」こと。健康管理を“見える化”しながら、楽しみながらポイントもためられる私学共済Pep Upアプリを活用してみませんか。日々の小さな積み重ねが、5年後、10年後の元気な自分につながっていきます。まずは今日の一歩から、はじめてみましょう。

第15巻　第2号　　発行　2026年7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



依存症とは？

依存症は「脳の病気」です

依存症とは、人間の精神に作用する物質を使用することや特定の行動を行うことが、自分の意志でコントロールできなくなり、社会・日常生活に支障が出てもやめられなくなる「脳の病気」です。つまり、特定の「何か」にこころを占拠され、「やめたくてもやめれない」状態に陥ることです。

依存症の何が問題なのか？

さらに続けることで身体的な問題（いろいろなアルコール関連疾患、覚せい剤精神病など）や家庭・社会生活の問題（アルコールによる社会生活の破綻、ギャンブル依存による多大な負債）などがおこります。そして徐々に社会的に孤立し、この孤立からくる苦痛が依存症をさらに進めてしまいます。加えて、当事者だけでなく家族が苦しむ場面も問題です。

依存症のメカニズム

人間の脳内には**報酬系**と呼ばれる神経回路があります。その本来の役割は生存に有利な行動を強化・学習するためであり、そこでは脳の代表的な神経伝達物質である**ドーパミン**が分泌されます。ドーパミンが分泌されると自覚的には強い幸福感・充足感を感じます。ところが、依存症ではこの脳内の報酬系が生活や生存に不利益をもたらすような行動を強化・促進してしまう一方で、徐々に薬物の量や行動の頻度が増加・進行する特徴があります。これは報酬系への刺激が繰り返されると脳が慣れてしまい（**耐性**）、より強い刺激がないと満足できなくなり、最終的に自分の意志で行動を制御できなくなる状態になってしまいます。**この状態が「依存症」です。**

依存症に陥りやすい背景は？

依存症になりやすいのは決して「意志が弱い人」ではありません。ただ、慢性的なストレスや社会的孤立、生育歴上のトラウマ（心的外傷）を抱えている人が、これによる心身の苦痛を和らげるための「特効薬」を必要としている場合に依存症になりやすいともされますが、条件と環境次第では誰でも陥る可能性がある病気です。

依存症の主な特徴は？

「やめたくてもやめられない」こと：上記のように 脳内の報酬系が変化してしまうと、依存対象なしでは快感や幸福感・安心感を得にくくなります。
進行性の病気であること： 時間とともに依存対象への欲求（**渇望**）が強くなり、使用量や行動の頻度が増えます。
離脱症状をおこすこと： やめるとイライラ、不眠、発汗、震えなどの身体的・精神的な症状が現れます。これらを離脱症状（禁断症状）といいます。この辛さから逃れるために、再び依存対象に手を出してしまいます。
否認の機制／問題の自覚が困難になること： 自らは「やめようと思えばいつでもやめられる」と**自身の状況を否認**、あるいは「自分の意思が弱いだけ」だと思い込みやすく、**病気であると認識するのが難しくなります**。これは依存症の治療導入の最大の難しさとなります。

依存症の分類と対象

依存症は大きく分けて二種類に分類されます。
1）物質への依存： 依存物質には覚せい剤、大麻、合成麻薬、などさまざまな違法薬物のみならず、アルコールやタバコのように嗜好品として販売されているもの、鎮咳薬などのように販売・処方されている薬物も含みます。これらは直接的に脳内報酬系を刺激しドーパミンの分泌を促します。





2）行動／プロセスへの依存： ギャンブル・ゲームが代表的ですが病的な盗癖（ex万引き常習など）や性行動への過度なのめり込みなど様々な行動が含まれます。これら行動への依存の明確なメカニズムはまだよくはわかっていませんが、これらの行動に伴うスリルや興奮が薬物と同様に報酬系にドーパミン分泌を促進させると考えられています。

依存症の治療

依存症は誰でも陥る可能性のある病気であり、決して恥ずかしいものではありません。
依存症の治療には専門の機関や自助グループによる支援が必要です。しかし、まだまだ依存症治療を対象にした社会資本は、一般的ではありません。もし、ご自身やご家族にこころあたりがあれば、決して抱え込まずに**地域の保健所や精神保健福祉センターの窓口**に相談することが治療の第一歩になります。
厚労省の「依存症対策全国センター」のウェブサイトからも相談窓口を検索もできます。またこれと同時に同じ悩みを持つ当事者同士で支えあう自助グループに参加することも治療の動機継続の大きな支えとなります。

依存症は完治こそしませんが、回復することができる病気です。「止め続けること」が重要です。





インフルエンザワクチン接種は健診と別日程になります！

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/

教職員定期健康診断と同時期に実施しておりましたインフルエンザワクチン接種につきまして、2026年度より、全キャンパスにおいて健康診断とは別日程で実施することといたしました（BKCでは2024年度より変更済み）。

これまでは、健康診断期間中（約1か月間）、診療所の診療体制を縮小せざるを得ない状況があり、学生および教職員に対する日常的な健康支援や診療業務との両立が課題となっておりました。

このような状況を踏まえ、2026年度より教職員定期健康診断業務を健診業者へ全面的に委託し、診療所における診療体制および健康支援体制の一層の維持・充実を図ることといたしました。これに伴い、インフルエンザワクチン接種は、健康診断とは別に診療時間内（朱雀は別日程）で実施いたします。

なお、インフルエンザワクチン接種は健康管理システムGrowbaseからの事前予約制となります。接種をご希望の方は、必ず事前にご予約くださいますようお願い申し上げます。接種日程等の詳細につきましては、8月下旬に送付予定の定期健康診断のご案内メールにてお知らせいたします。

何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

禁煙外来に通う時間がない教職員のみなさまへ「学内禁煙サポートキャンペーン」実施中！

保健センターでは、忙しい教職員のみなさまにも利用していただきやすいよう、学内で禁煙治療を受けられる体制を整えています。通常、禁煙外来では12週間で5回の通院が必要ですが保健センターで診察を受けることができ、禁煙補助薬（チャンピックス、ニコチネル）の処方も可能です。チャンピックスを使用した禁煙治療では、国内試験で65.4%の禁煙成功率が報告されています。

「まずは相談から」でも大歓迎です。詳細は右のQRコードからご確認ください。

日本の成人喫煙率は年々低下しており、2024年には14.8%となりました。本学教職員の喫煙率は2025年時点で4.8%ですが、国内では約7人に1人が喫煙しており、喫煙による健康への影響は依然として大きな課題となっています。

喫煙は肺がんや心筋梗塞、脳卒中など、さまざまな病気のリスクを高めることが知られています。「長年吸っているから今さらやめても意味がない」と思われる方も少なくありません。しかし、禁煙の効果は想像以上に早く現れることがわかっています。

禁煙を始めると、血管への負担が軽減され、循環器疾患のリスクは比較的早い段階から低下します。また、禁煙期間が長くなるほど、肺がんをはじめとする病気のリスクも着実に減少していきます。何年喫煙を続けていても、禁煙に「遅すぎる」ということはありません。禁煙はご自身の健康だけでなく、ご家族や職場の仲間を受動喫煙から守ることにもつながります。



キャンペーン

