

保健だより 12月



もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月など友達や家族、親戚の人などと集まって楽しい時間を過ごすことが増えますね。そんな時「1杯だけ…」「1本だけ…」と軽い気持ちで周囲の人からお酒やタバコをすすめられたらどうしますか？

もちろん、お酒を飲むこともタバコを吸うことも20歳になるまでは**法律**で禁じられています。その場の雰囲気や仲のよい友達からすすめられたら「ちょっと試してみたいなあ」と思ってしまうかもしれません。それでも勇気をもって断ってくださいね。

お酒やタバコは

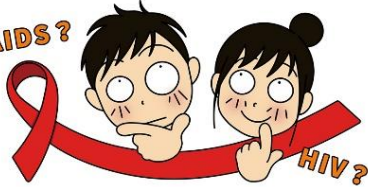


シャットアウト！

U=U 知ることからもう一度。

12月1日は世界エイズデー

AIDS?



正しく知って 正しくふせごう

q1

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

HIVに感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。



q2

HIVの感染経路は1つである。

HIVの主な感染経路は、①性交渉による感染 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染を起こします。



q3

日本には、今、エイズにかかっている人はいない。

2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（それぞれ速報値）、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。（厚生労働省エイズ動向委員会による報告より）

2023年

960人



q4

現在、エイズのワクチンがある。

現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができます。



q5

保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要/不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック（泌尿器科、産婦人科、性病科）で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。

12月11日は
「胃腸の日」

過敏性腸症候群とは？



特徴

- 1カ月以上腹痛、便秘、下痢などをくり返している
- 排便すると和らぐ
- 検査をしても異常が

症状がでやすいとき

- 試験・試合・受験前後
- 生活環境が変わったとき
- 緊張したとき
- すぐにトイレに行けない状況のとき
- 忙しいとき
- など

※自分の趣味に打ち込んでいるときや、寝ているとき、リラックスしているとき（自宅など）は、あまり症状が出ません。

もし過敏性腸症候群かもしれない…と思ったら

自分が過敏性腸症候群かもしれないと思う人は、「排便習慣」と「食事」で工夫をしてみましょう。



食事に気をつけよう

- ・「食べると下痢をする」とわかっている食物はさける
- ・便秘がちな人は水分と食物繊維を多くとる
- ・脂肪分はとりすぎない
- などの工夫をしてみよう！

排便リズムをつくらう

- ・夜遅く食べない
- ・早寝早起きをする
- ・朝食をとる（腸が目覚める!）
- ・朝食後、トイレにゆっくり入る（時間をつくる）
- などの工夫をしてみよう！

ちなみに、
朝食 15 分後は
うんちの
ゴールデンタイム！



「またおなかが痛くなったらどうしよう」という不安と緊張で、さらに症状が悪化してしまう悪循環に陥りやすい病気です。不安なときに「気が紛れる」リラックス法を1つ持っておくと自分の強みになります。

心配な人は病院（消化器内科など）で相談するのもいいですね。



感染症

にかかったら…



ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は 40 ~ 60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる

