保健だより

スマイル

平成２８年１２月７日　Ｎｏ．１０
相馬東高等学校　保健室

12月1日は「世界エイズデー」

2015年末時点で、日本の

- □ＨＩＶ感染者は・・・１７，９０９人
- □エイズ発症者は・・・８，０８６人

2015年に日本で新たに報告された

- □ＨＩＶ感染者は・・・１，００６人
- □エイズ発症者は・・・４２８人

エイズとは

ＨＩＶ（ウイルス）の感染から免疫力が低下して、いろいろな疾患（厚生労働省の決めた疾患）を発症した状態。

予防対策

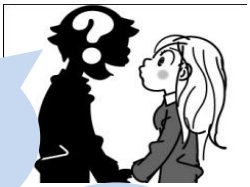
ＨＩＶは感染者の血液や精液、膣分泌液などにいますが、感染力は弱く、日常の生活（握手・入浴など）ではうつりません。

感染の危険があるのは次の３つ！

①性的な接触でＨＩＶが粘膜や傷口から進入

②血液中のＨＩＶが傷口から進入

③母親から赤ちゃんへの母子感染



その人のことをちゃんと知っていますか？

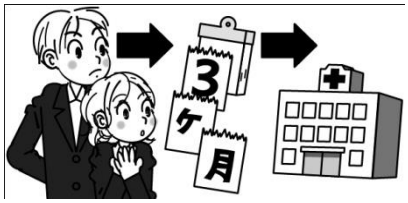
安易で無防備な性的接触から、ＨＩＶに感染することがあります。

また、他人の血液に直接触れないことを、心がけていきましょう。

早期発見

ＨＩＶに感染しても自覚症状がない期間が数年続きます。その間に他人にうつす危険もあります。

「もしかしたら」と思ったら保健所や病院での検査が必要です。ただし、ＨＩＶ抗体は感染から３ヵ月経たないと検出されません。



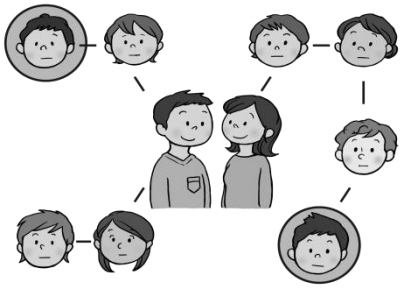
治療のいま

いまはまだ体の中のＨＩＶを取り除くことはできませんが、ＨＩＶが増えるのを抑える治療薬があります。

ＨＩＶに感染、エイズを発症してもきちんと治療すれば普通の生活も送れます。

ただし、エイズを発症してしまうと治療は難しくなるので、早期発見・早期治療が重要です。

いま10代のあなたたちから感染者ゼロに！！



「特定の人としか性行為をしていないから」「自分の相手は安全」と考えがちですが、自分や相手が過去に付き合っていた人の中に感染した人がいれば、気づかずに感染している可能性があります。

「自分は大丈夫」は間違いです。自分や大切な人を感染から守るために、正しい知識をもって行動しましょう。

感染症注意報！！

この時期から増えてくる冬の感染症。特にインフルエンザやノロウイルスには注意が必要です！冬休みを楽しく過ごすためにも、感染症予防をしっかり行うようにしましょう。

	インフルエンザ	ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス）
多い時期	１～２月	１１～２月
症状	３８℃以上の急な発熱 のどの痛みや鼻水の他にも 頭痛・関節痛・筋肉痛	突然の激しい吐き気・嘔吐 下痢、腹痛を伴うことも 発熱は軽度
感染	人からの感染 （飛沫感染・接触感染）	人からの感染（嘔吐物からの二次感染・飛沫感染） 食品からの感染（ウイルスに汚染された２枚貝など）
ワクチン	予防接種あり	なし
治療	抗インフルエンザウイルス薬の服薬	水分補給などの対症療法のみ
予防	マスク・手洗い・予防接種	手洗い・食品の加熱（８５℃以上で９０秒間以上）

インフルエンザの出席停止期間は、**「発症した後５日を経過し、かつ解熱した後２日を経過するまで」**です！

鳥インフルエンザについて

連日、ニュースで取り上げられていて見聞きする機会が増えていると思いますが、福島県内でもオオハクチョウの死骸から鳥インフルエンザウイルスが検出されました。鳥インフルエンザは、野鳥観察など通常の接し方では人に感染しないと考えられていますが、正しい情報に基づいた冷静な行動が必要です。そのためにも、次の「野鳥との接し方」を守ってください。

野鳥との接し方

○**死亡した野鳥など野生動物は、素手で触らない**。また、同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら、近くの都道府県や市町村役場に連絡をする。

○日常生活において野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、手洗いとうがいをすれば、過度に心配する必要はありません。

○野鳥の糞が靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれる恐れがあるため、野鳥に近づきすぎないようにする。特に、靴で糞を踏まないよう十分注意して、必要に応じて消毒を行う。

○不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとしたりしない。