

保健だより 12月号

徳島市立高等学校 2016. 12

木枯らしが吹きすさぶころとなりましたが、皆様いかがお過ごしですか。

～かぜ・インフルエンザの季節です～

通常の季節性インフルエンザは、毎年12～3月に集団発生がはじまります。しかし、今シーズンは感染拡大が早いとされています。インフルエンザ対策をしっかりとしておきましょう。

■かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
原因	数百種類のウイルス	インフルエンザウイルス
症状	咳、のどの痛み、くしゃみ、鼻づまり、だるさ、頭痛、発熱など。	高熱、筋肉痛、関節痛などの全身症状。
感染力	弱い。数日で回復。	強い。時には、合併症や後遺症、命に関わる場合もある。

共通の症状は「咳、のどの痛み、発熱」です。インフルエンザ特有の症状は、「すぐに38℃を超える体温の上昇と、関節痛、筋肉痛など」全身症状が現れることです。



■かぜ・インフルエンザ予防法

①手洗い・うがい・咳エチケット

- ・咳やくしゃみがある場合は、周りの人に感染を防ぐために、マスクを着用しましょう。
- ・咳やくしゃみが出る時はティッシュで口を防ぎましょう。
- ・手からの侵入を遮断する「手洗い」が大切です。
- ・人混みはできるだけ避けましょう。
- ・1時間に1回を目安に部屋の換気をしましょう。

②予防接種

- ・予防法はいろいろありますが、最も有効なのはワクチンです。しかし、予防接種は注射してから抗体ができるまで2～3週間程度かかります。早めにかかりつけ医や近くの病院に問い合わせをしてください。事前に電話予約をするとよいでしょう。

風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症の多くは「手」を介して体内に侵入することが多いのです。



～感染性胃腸炎に注意～

■感染性胃腸炎とは

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫もあります。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

■感染経路

①人から人へ感染

- ・病原体が付着したドアノブや便器を触った手で口に触れる
- ・吐物のしぶきから

②汚染された水や食品からの感染

- ・汚染された食品（特に二枚貝）を食べる
- ・感染した者が十分に手を洗わず調理し、汚染された食品を食べる



■症状

潜伏期間：病原体により異なるが、1～3日程度。
主な症状：吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛等

回し食い回し飲み
注意！！

■予防

- ・うがいや石けんと流水での手洗いの励行（特に食事前とトイレの後）
- ・貝類は中心部まで加熱し、サラダなど生野菜は十分水洗いするか、なるべく避ける。
- ・吐物などの処理を行う時は、使い捨てのビニール手袋とマスクを使用し、拭き取ったペーパータオルやぞうきんはビニール袋に入れ口を閉めて捨てる。（処置後は十分に手を洗う）
- ・汚染された床を拭き取る場合は台所漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を使用する。

～12月1日は「世界エイズデー」～

今年の「世界エイズデー」キャンペーンテーマは、

「知っていても、分かっていても AIDS IS NOT OVER」

■HIV／エイズは、まだ終わっていない

HIV／エイズの発見から約30年がたって、報道なども少なくなったこともあり、HIV／エイズに対する関心は以前に比べて薄れてきているようです。でも、実は、毎年1,500人ほどの人が新たにHIVに感染しています。HIV／エイズはまだ終わっていません。

■感染した後も長く生きられる病気です

以前、HIV／エイズは、感染すると8年ほどしか生きられない「死につながる病気」でした。しかし、現代では、治療を続けることで長く生きられるようになってきています。25才で感染した人の平均余命は、約40年といわれています。今後研究が進むことで、さらに余命は伸びていくと思われます。HIV／エイズは、もはや、「一緒に生きていく病気」なのです。

■知っていても、分かっていても

知っていても、分かっていても、具体的な行動が伴わなければ、効果的なHIV感染予防につながりません。だからこそ、それぞれの立場から「予防・検査・治療・支援・理解」という具体的な行動をとることが求められています。

学校、職場、医療機関など生活の様々な場所でHIV／エイズに対する差別・偏見の解消等をはかり、HIV陽性者が社会で安心して生活できるよう、環境を整えることが一層重要となってきています。そして、そのためには、1人ひとりがHIV・エイズの正しい知識を得て、5つの行動を実施していくことが重要です。



レッドリボンは、エイズへの理解と支援の象徴として使われています。あなたがエイズに関して偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージなのです。