



平成27年12月1日  
練馬区立開進第四中学校



## 12月1日は世界エイズデー AIDS IS NOT OVER

### ～まだ終わっていない～

(2015年・・・のテーマ)

エイズとは・・・?

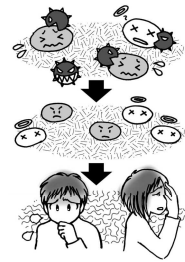
HIV(ウイルス)の感染から免疫力が低下して、いろいろな疾患(厚生労働省が決めた疾患)を発症した状態。

2014年末時点で、日本のHIV感染者は16903人、エイズ発症者は7658人  
2014年に日本で新たに報告されたHIV感染者1091人、エイズ発症者455人  
このうち20歳代349人、30歳代347人です。若い人に増えています。

### 予防対策

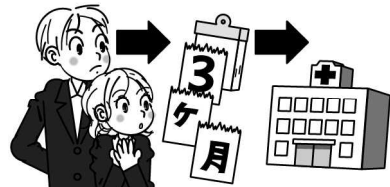
HIVは感染者の血液や精液、膣分泌液などにいますが、感染力は弱く、日常生活(握手・入浴など)ではうつりません。感染の危険があるのは、

- ①HIVが粘膜や傷口から侵入
- ②血液中のHIVが傷口から侵入
- ③母親から赤ちゃんへの母子感染



### 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ヶ月経たないと検出されません。



### 治療のいま

いまはまだからだの中のHIVを取りのぞくことは出来ませんが、HIVが増えるのを押さ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、早期発見が重要です。

### 他人事として考えないで

エイズの問題は、みなさん一人ひとりの生き方と深く関わっています。どこか別世界の出来事ではなく、自分自身の問題として考えることがHIV・AIDSの理解と感予防の出発点になります。

## 冬を元気に過ごすために

思いあたるものをチェックしてみてください。

- うがい、手洗いをしない
- 部屋の気温も湿度も低い
- よく顔を触る
- 換気をしない
- 朝ごはんを食べない
- 運動よりゲームが好き
- 夜中までスマホや携帯を使う
- お風呂ではなくシャワーですませる
- 好き嫌が多い



### が多かった人はウイルスへの注意が足りません。

#### うがい、手洗いを

感染した人のくしゃみや咳で飛び散ったウイルスは、ひとの口や鼻から侵入チャンスをうかがっています。外出から帰ったとき、食事の前などこまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。

#### 適度な温度と湿度

ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋は暖かくして、湿度50～60%を保ちましょう。換気も大切です。

#### マスクをつける

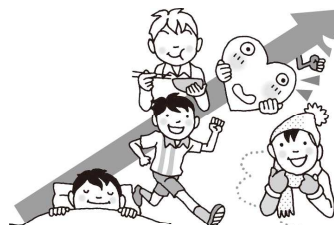
カゼをひいている人マスクをするのは、当然ですが、マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜につきにくくなります。

### 〇にチェックが多かった人は免疫力が低くなっています。

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロには出来ません。ウイルスが入っても細胞に感染させない、感染しても悪化させない力がからだにはあります。それが、免疫力です。免疫力を高めてかぜ、インフルエンザからからだを守りましょう。

#### 免疫力を高めるには

- ①朝昼晩3回、バランスのとれた食事
- ②7～8時間の睡眠
- ③ストレスを上手に発散する
- ④適度に運動する
- ⑤からだを冷やさない



### こんな時はインフルエンザを疑って

- ・38℃以上の発熱
- ・急に発症
- ・局所の症状  
(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
- ・全身の症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)

