



平成30年11月30日
練馬区立開進第四中学校

UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと

「世界エイズデー（12月1日）」の日本での活動には、毎年キャンペーンテーマ決められています。平成30年度のテーマは「UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと」です。

HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他人の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。しかし、そうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療がなく」「死に至る」病気だという認識の人もいます。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE（更新）が必要です。それが、HIV検査のいち早い受診につながりエイズ蔓延を防ぎます。



治療について



今のところ、エイズの完全な治療法はありません。でも医療（治療薬）は進歩しています。HIVに感染しても、治療を早く始めれば、体の中のHIVの量を抑えることができます。つまり、通院だけで感染していない人と同じような生活を送ることが出来ます。

感染について



普通の生活の中でエイズはうつりません。HIVの感染力はとても弱く、普通の生活の中で人にうつることは、まずありません。

（タオルの共用、洋式トイレ、お風呂、プール）

検査について



一日でも早く見つけることが大切です。必要であれば検査を受けて、陰性と出れば安心ですし、陽性でも早く治療を始められます。保健所なら、住所や名前を知らせず、無料で受けることが出来ます。

もしみなさんが、エイズについて間違ったイメージをもっていたら、正しい知識にUPDATE（更新）しましょう。



インフルエンザの予防6つのポイント

毎年、冬になると流行を繰り返すインフルエンザ。インフルエンザの感染は、おもに患者の出す飛沫を通して拡大します。インフルエンザの感染を防ぐためには、手洗いうがいをはじめとして、室内を加湿したり、生活リズムを整えて体の免疫力を高めることも重要です。

 <p>①手洗い 手にウイルスがついて感染します。手は石けんできれいに洗い流しましょう。</p>	 <p>②マスク ウイルス単体ではマスクを通り抜けますが、ウイルスを含んだ飛沫はブロックできます。</p>
<p>③栄養のバランスの良い食事 バランスの良い食事は免疫力を高め、病気になりにくい体にします。</p> 	<p>④規則正しい生活 十分な睡眠等、規則正しい生活を送ることは、健康の基本です。</p> 
<p>⑤人混みを避ける インフルエンザが流行しているシーズンは感染する可能性があります。出来るだけ人混みは控えましょう。</p> 	<p>⑥部屋を加湿する 空気が乾燥すると気道粘膜の機能が低下し感染しやすくなります。湿度50～60%に保つのが理想です。</p> 

冬でも脱水

脱水症状は夏だけのものではありません。しかし、夏のように汗をかかないのに、どうして脱水症状が起こるのでしょうか。体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出て行きます。1日に体重1キロあたり約15mlもの水分が出て行くと言われていいます。冬は空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。特に、エアコンをつけて乾いた部屋は要注意です。「別にのど渴いていないし・・・」と言わずに、冬も意識してこまめな水分補給をしてください。

生活の中の給水のポイント

- ①起きた時 ②食事の時 ③お風呂の後 ④寝る前



伝染性紅斑が流行（11月12～18日、都の警報基準を超えました）

伝染性紅斑はウイルスによる感染症で、症状は、両頬に紅い発疹、体や手・足に網目状の発疹が出来ます。微熱や風邪のような症状がみられることがあります。患者の咳やくしゃみなどのしぶきにふれることによって感染します。東京都では、5月中旬より患者数が増加しており、現在に至っています。特異的な治療法やワクチンはありません。こまめな手洗いや咳エチケットを心がけることが大切です。

