

ほっぺたどり12月

令和元年 12月2日 関東第一高等学校 保健室

12月に入り、もう少しで2019年が終わろうとしています。定期考査が終わると冬休みに入ります。クリスマス・年越し・お正月と楽しい行事が続きますね。夜更かしや食べ過ぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。風邪をひいて辛い冬休みだった…。なんてことにならないよう、今から生活リズムを崩さず元気に過ごしましょう。

このマーク知っていますか？ 12月3日～国際障害者デー～

施設などに行くと、たくさんのマークが入り口のドアや、トイレなどに表示されています。下にあるマーク以外にもたくさん種類があります。気になるマークを見つけたら調べてみてください。その他にも困っている人が示すSOSサインがあります。見かけたら進んで声をかけましょう。



国際シンボルマーク

車椅子使用者や肢体不自由者以外の全ての障害者を対象としている。



耳マーク

聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマーク



オストメイト用設備

人工肛門・人工膀胱を造設している人のための設備がある。



ハート・プラスマーク

身体内部（心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能）に疾患のある人を表します。

困っているサインです。声をかけてあげてください。



白杖を頭上50cm程度上に掲げて、SOSのサインを出しています。見けたら、進んで声をかけて支援しましょう。



義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。ヘルプマークを身に着けた方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をしましょう。

12/1 は世界エイズデー 本当のことを知っておこう

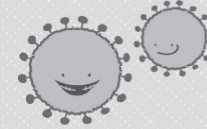
エイチアイブイ HIV・エイズ AIDS

年間約1,500件

日本では、HIV感染やAIDS発症がわかった人が、年間約1,500件前後新たに報告されています。まだまだ「今」の病気です。でも、医療は進歩しています。一方で、偏見や差別はまだまだあるようです。みなさんには、未来のために、HIV・AIDSの「今」を知っておいてほしいと思っています。

HIV (ヒト免疫不全ウイルス) って？

HIVは、ウイルスなどの外敵から体を守る役割をしている「免疫細胞」に感染して、体の免疫を壊すウイルスです。



性的感染

コンドームを使わないセックスなどで粘膜や小さな傷から感染

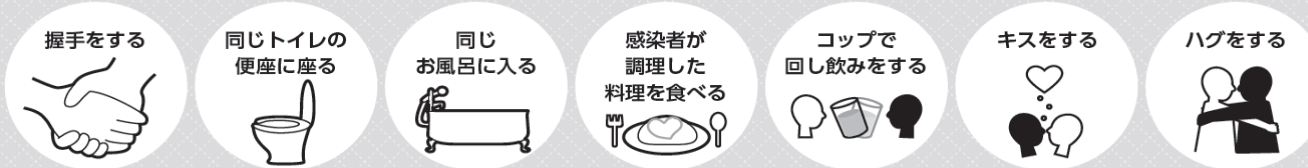
血液感染

注射器の共用による回し打ちや、医療現場での針刺し事故など
※現在、国内では輸血での感染はほとんどありません

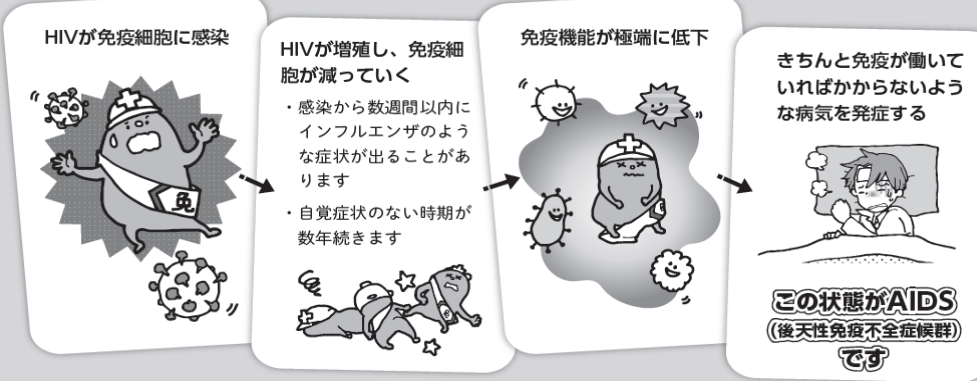
母子感染

胎内で、あるいは出産時の産道、母乳から感染

こんなことでは感染しません



HIV発症からAIDSになるまで



治療のいま

HIV/AIDSは、昔は不治の死の病でした。現在は、服薬によってHIVの増殖を抑制し、AIDSの発症を防ぐことができます。HIVに感染していない人と同じくらい長く生きられるようになりました。適切な治療をすれば、生活を妨げる病気ではなくなってきたのです。

ただし…
早期発見が大切です。

☆ Q&A ☆

Q 感染したかも…

A 4週間以内では検査で陰性になることも

ある程度ウイルスが増えてからでないと検査で感染を見つけることができません。およそ1カ月経ってから検査をすれば、感染している場合陽性になる確率が上がります。

Q どこで検査できる？

A 保健所、病院などで検査可能

保健所では、匿名・無料で検査ができます。予約が必要な場合もあるので、事前に電話確認を。



Q 他の性感染症との関連は？

A 性器の粘膜が壊れて感染しやすい

性感染症にかかっていて、性器の粘膜が正常な状態ないと、HIVに感染しやすくなります。粘膜が傷ついている場合も同じです。

