

＊お家の方にも読んでもらってください。

保健通信

2009.7.16 大阪府立西浦高校保健生徒会部

新型インフルエンザについて…その⑤

新型インフルエンザに注意してください！！

5月末にはいったんは収まりかけた新型インフルエンザですが、6月末より再び増え始め、現在、この羽曳野市内でも感染が広がっています。

夏場のような高温多湿の環境下ではウイルスの感染力は落ちるとされていますが、新型インフルエンザの場合は、ヒト（人間）がこのウイルスへの免疫をもっていないため感染が拡大していると考えられます。1957年のアジア風邪流行時も夏に拡大しましたので、十分注意してください。

夏休みまであと少しですが…

「インフルエンザにかかったかな？」と思ったら…

急な発熱 せき のどの痛み



＊まず、**学校に連絡**を入れる。

＊かかりつけのお医者さんか身近な医療機関に電話をして受診できるかどうかを確認する。

電話をしないで直接医療機関に行くことはしない。

何時にどこに行けばよいかなど、医療機関から指示がある場合は、それに従う。

医療機関に行く際は…

- ・マスクを着用する、
- ・せきエチケットを守るなど、他の人に感染を広げないように注意する。

新型インフルエンザと診断された場合は…

- ・**学校に連絡**する（夏休み中も同様）
- ・医師の指示に従う
- ・症状が悪化した場合は受診した医療機関へ連絡。

＊発熱相談センターは休止になりました。

新型インフルエンザの相談は、Tel 06-6944-6791（本庁）へ（7/20 迄は全日 24時間対応です）



どんなに健康な人でも注意は必要ですが、慢性呼吸器疾患（ぜん息など）、慢性心疾患、腎機能障害、糖尿病などがある人は、特に注意をしてください。

予防は「手洗い・うがい」と「せきエチケット」です！

免疫力をアップさせて感染症を予防しよう！

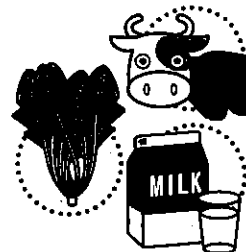
感染症の予防には手洗い・うがいが基本ですが、十分な休養をとり、栄養バランスのとれた食事を心がけて、からだ全体の免疫力を高めておくことも大切です。

特に、免疫細胞を強化するビタミンA・C・E、ウイルスとたたかうための免疫物質のもととなるたんぱく質、免疫細胞のはたらきを活性化させる作用がある亜鉛、腸を元気にする乳酸菌や食物せんいなどを意識してとりたいものです。

次に、これらの栄養素の具体例をあげておきます。参考にしてください。

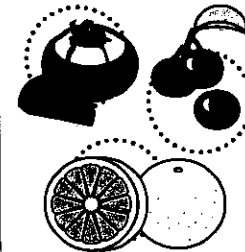
ビタミンA

緑黄色野菜、レバー、牛乳 など



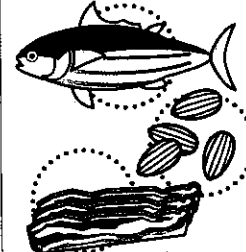
ビタミンC

トマト、アセロラ、グレープフルーツ など



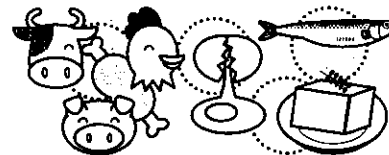
ビタミンE

カツオ、ベーコン、アーモンド など



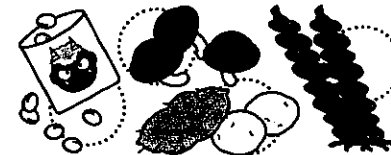
たんぱく質

肉類、魚介類、卵、大豆類 など



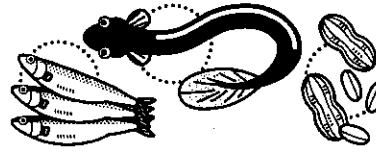
食物せんい

豆類、いも類、きのこ類、海藻類 など



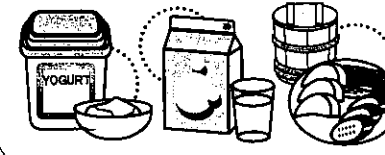
亜鉛

イワシ、ウナギ、ピーナッツ など



乳酸菌

ヨーグルト、乳酸飲料、漬物 など



これだけは知っておきたい

STDの基礎知識

2009. 7. 17

「STD」ってなに??

「STD」とは「性感染症」のことです。おもにセックス(性行為)によって、人から人へと感染する病気のことを言います。外陰部や精液、膣粘膜などにすみついているウイルス・細菌が、セックスによって、別の人に感染することによっておこる病気です。



無症状なら治療しなくてもOK??

ほとんどのSTDは早期に発見すれば、飲み薬などで治療することができます。でも、「たいした症状はないし」「はずかしい」……と、治療せずに放っておくと、重い症状を引き起こすことがあります。

(治療しなければ、こんな危険もある)

男性: 睾丸炎や前立腺炎、不妊の原因になる

女性: 不妊症、妊娠できても流産や早産のリスクをとまったり、母子感染で赤ちゃんが病気になる

STDってどんな病気??

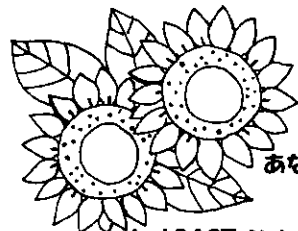
【性器ヘルペスウイルス感染症】
一度感染すると、からだの中にウイルスが潜伏して再発をくり返すことがあるやっかいな病気。
無症状の場合もあるが、急性の場合、かなりの痛みや排尿困難をとまなう。
(症状) 無症状、感染部分にすいほう、かいようができる
急性: 外陰部の強いかゆみ・痛み、発熱

【淋菌感染症】
男性の症状はわかりやすいが、女性は症状が軽く、気がつかないことが多い。
最近はおーラルセックスによる咽頭炎の感染が増加している。
(症状) 男性: 排尿時の痛み、尿道から膿
女性: 無症状、おりものの増加
* 咽頭への感染の場合はのどの痛み

【HIV 感染症】
HIV に感染しても、すぐにエイズを発症するわけではない。治療を受けた場合、数年~10 年間程度の無症状の、長い潜伏期間がある。HIV の感染経路は、性行為・母子感染・血液感染の3つである。
(症状) 感染した2週間後以降に、発熱・のどが痛むなどの風邪に似た症状が出る。
エイズを発症すると、日和見感染(健康時には問題にならない種類のカビや細菌などの病原体への感染)や悪性腫瘍、神経障害などの症状が現れてくる。

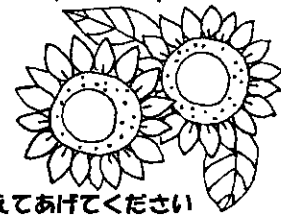
【性器クラミジア感染症】
日本で最も患者数の多い性感染症。
男女ともに症状が軽いめ気がつかないことが多いが、放っておくと、男性は睾丸炎や前立腺炎になったり、女性是不妊や子宮外妊娠の原因になるので注意が必要。
(症状) 男性: 約 50% が無症状、排尿時の痛み
女性: 約 80% が無症状
約 20% におりものの増加、軽い下腹部痛

【梅毒】
症状が進行すると、治りにくかったり、さまざまな後遺症が残ることがある。
早期発見・早期治療が大切。
(症状) 第1期: 外陰部に豆大のしこり
第2期: 全身に赤い斑点、脱毛
潜伏期: 無症状
晩期: 心臓・血管・脳などへの障害



無料・匿名で検査ができる

あなたの周りで悩んでいる人がいたら、是非教えてあげてください



* choTCAST なんぼ

一検査は3ヶ月以上たってから受けましょうー

曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日
時間帯	18:00~20:00	18:00~20:00	14:00~17:00	14:00~ 先着定員 30名
検査項目	HIV、梅毒、B型肝炎			HIV、B型肝炎
結果お知らせ	同じ曜日の一週間後以降			当日(即日検査)
料金	すべて無料・匿名			
担当	NPO 法人: スマートらいふネット	NPO 法人: スマートらいふネット	NPO 法人: CHARM	なんばサンサンサイト JHC
問い合わせ	(06) 4256-8681	(06) 4256-8681	(06) 6354-5902	(06) 6635-3332

* その他の無料・匿名検査所(抜粋) ... 希望により、HIV とあわせて、クラミジア・梅毒検査も可能。

検査場所	問い合わせ	曜日・時間
藤井寺保健所	072-955-4181	毎週水曜日、13:30~15:00
富田林保健所	0721-23-2681	毎月第1・3水曜日、13:00~14:00
八尾保健所	072-994-0661	毎週木曜日、9:30~10:30
中央区保健福祉センター	06-6267-9882	月曜日~金曜日まで毎日、9:30~11:00



(2009. 7. 15 現在)