

ほけんだより 11月

2013年 第7号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

2学期最大のイベント「文化祭」も終わり、ホッと一息ついているところだと思います。今年の文化祭は皆さんにとってどんな文化祭になりましたか？行事の後は、疲れも出て体調を崩しやすくなります。これから寒さも厳しくなるので、体調をくずさないために十分な睡眠、栄養をとり抵抗力をつけましょう。

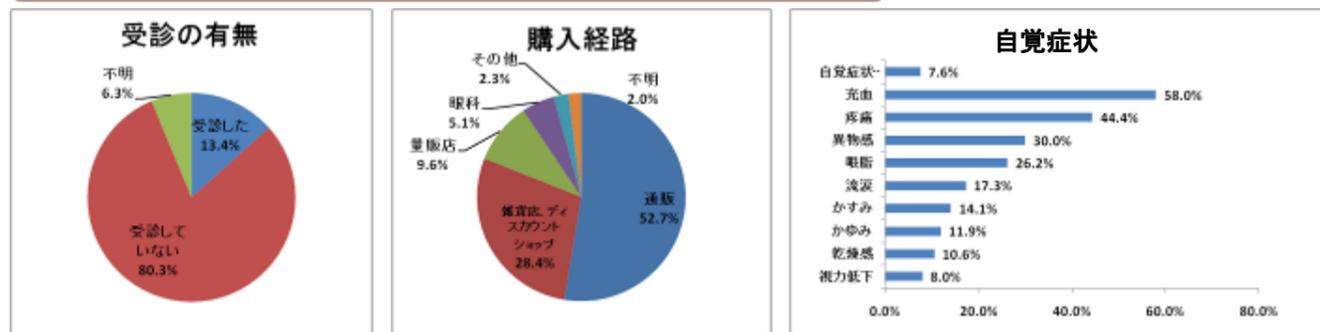
あなたは大丈夫？



カラーコンタクトレンズトラブル急増中!!

近年、若者の間でカラーコンタクトレンズが流行しており、使用する人が増加しています。しかし同時に、使用者の間で目のトラブルも多発しています。おしゃれのアイテムとして人気のカラーコンタクトレンズ。だけど、デメリットもよく理解して正しく使用してくださいね。

おしゃれ用カラーコンタクトレンズ装用による眼障害調査結果



調査：日本コンタクトレンズ学会 カラーCL障害調査小委員会 調査：2012年7月1日～9月30日 調査対象：395名

カラーコンタクトレンズでトラブルを起こした例のほとんどが、購入前に眼科医の診断を受けていませんでした。特に、インターネット販売や通信販売などで購入したものが多く見られます。自覚がなく、目の異常が見つまっている例があることから、定期的な診察の必要性がわかりますね。

なぜカラーコンタクトレンズトラブルが多いのでしょうか？

診察を受けずにおしゃれ用コンタクトレンズを使用することで、扱い方を知らずに汚れたレンズを眼に入れ、眼の不調に気づかずにトラブルを起こしてしまうことがあります。また、カラーコンタクトレンズには色が着けられていますが、処方された安全なコンタクトレンズではなく、品質に問題のあるものを使用して色素が溶けだし、眼に異常が起こることもあります。最悪の場合、失明することもあり注意が必要です。

眼はとてもデリケートな器官ですから、負担のかかるおしゃれ用カラーコンタクトレンズを使用することは避けるべきでしょう。

必ず医師の診察を受けてコンタクトレンズを使用しましょう!!

保健授業を行いました。

9月19日、20日、24日に「性感染症・エイズとその予防」の授業を実施しました。性感染症とは何かや性感染症から自分を守るためにどんな予防ができるかなど、養護教諭が1年生に向けて話をしました。



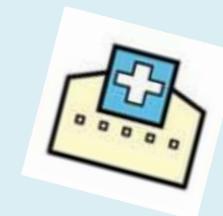
今、皆さんのような若い世代で性感染症が増加しています。正しい知識を身につけて、自分の身体を守れるよう行動してもらいたいと思います。

Q1. 性感染症ってなに？

性行為によって感染する病気を「性感染症」といいます。精液や膣分泌液を介して感染していくのが主な感染ルートで、その症状はさまざまであり、中には症状の出にくい性感染症もあります。

主な性感染症とその症状

	症 状	
性器クラミジア感染症	男性 尿道炎による排尿困難 排尿痛、うみが出る	女性 症状がない場合が多い おりもの、不正出血、下腹部痛など
性器ヘルペス	男性・女性 (第1段階)発熱し、足のつけ根にリンパ腫ができる (第2段階)外性器に潰瘍ができ、尿がしみて非常に痛い	
淋菌感染症	男性 尿道炎による排尿困難 排尿痛、うみが出る	女性 黄色のおりものと外生殖器痛。放置すると 淋菌は卵管をおかし、腹痛を起こす
エイズ	男性・女性 免疫の働きが壊され、感染症やガンなど、さまざま病気をもたらされる	



Q2. 性感染症にかかったかなと思ったらどうしたらいい？

性感染症にかかっていた場合、放っておいてはいけません。女性の場合、将来不妊症になってしまうこともあります。また、感染したまま性行為をすれば性感染症を広めることになってしまいます。

感染の心配がある人は、早急に病院を受診しましょう。そして、**治療は必ずパートナーと一緒に受ける**ことが大切です。

※男性は**泌尿器科**、女性は**(産)婦人科**を受診してくださいね。

Q3. 性感染症にかからないためにどんなことができる？

- ①性行為をしない。
- ②性行為の際は必ずコンドームを正しく使用する。



パートナーが性感染症にかかっているかどうかは、外見だけではわかりません。だからこそ、性行為の際はコンドームで感染を防ぐ必要があります。また、性行為そのものをしないという選択ももちろんあります。自分の身体を大切にすることは、パートナーを大切にすることにつながります。お互いの思いをきちんと伝えあえる関係を築いてくださいね。



保健室には性感染症に関するいろいろな資料があります。気になる人は見に来てくださいね。また、何か心配事がある人も抱え込まずに相談に来てください。