

ほけんだよい 12月

2014年 第9号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

いろいろな行事もあった2学期も今日で終わりですね。寒い日が続いていますが、かぜをひいたりしていませんか？1年を振り返ってみると、よかったこと、よくなかったことあると思います。新しい年にはたくさんよいことが増えるといいですね。

かぜやインフルエンザの流行が始まりつつありますが、体調に気をつけて楽しい冬休みを過ごしてください。

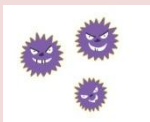


12月1日は世界エイズデー

エイズはHIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気です。現在ではさまざまな治療薬が出てきていて、HIVに感染してもエイズ発症を予防することが可能になってきています。世界ではエイズの治癒を目指した研究が繰り返されていますが、やはりHIV感染を予防することがもっとも大切です。HIVについて正しい理解をし、感染予防に努めてください。

HIV/AIDS 日本の今

日本国内のHIV感染者は、
10年前と比べて
①増えている
②減っている



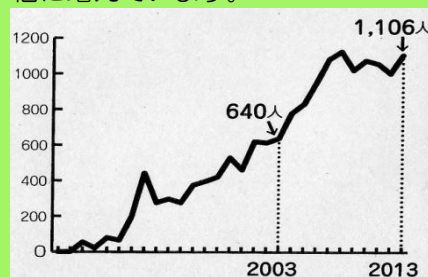
HIVの新規感染者数が多い年代は、
①10歳代
②20歳代
③30歳代



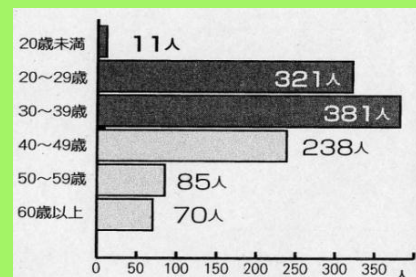
感染経路で、一番多いのは
①薬物の静脈注射
②性的接触
③母子感染

じょうみやくくちゅうしゃ

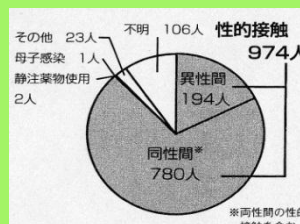
2013年の1年間に新たにHIV感染した人は、1,106人で、過去2番目の多さでした。10年前の1.7倍に増えています。



30歳代が381人と最も多く、次いで20歳代321人となっています。20～30歳代が新規感染者の6割以上を占めています。



性的接触による感染者は、全体の88%で最も多く、特に同性間での感染が増えています。性的接触によるHIV感染予防はコンドームの使用が有効です。



感染性胃腸炎に気をつけて！

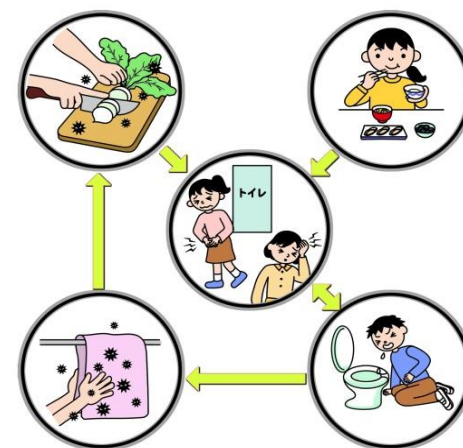
冬場はノロウイルスを中心とした感染性胃腸炎が流行します。本校でも感染したという報告を聞いています。ノロウイルスは10～100個の少ないウイルスでも発病するため、注意が必要です。

感染経路

- ★感染者のおう吐物・糞便
- ★ノロウイルスに汚染された食品や飲料水、器具
- ★2枚貝類の生食

潜伏期間・症状

- ★潜伏期間：通常1日～2日
- ★症状：下痢・おう吐・吐き気・腹痛などで、通常1～3日症状が続いた後、回復

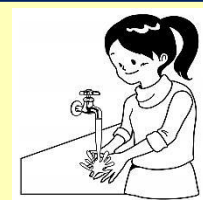


【一次感染の予防】

普段から調理の前や食事前、トイレのあとは石けんをよく泡立てて、手指から手首までを十分に洗いましょう

Point

インフルエンザなどの予防に有効な手指アルコール剤ですが、ノロウイルスの消毒には効き目がありません！手についてしまったウイルスに対しては、手洗いでウイルスを洗い流すことが大切です。



【二次感染の予防】

糞便やおう吐物を処理するときは、使い捨てビニール袋を使用しましょう。

Point

- ◎ビニール手袋を外した後も、しっかり石けんを手を洗いましょう。マスクもつけたほうがいいでしょう
- ◎ノロウイルスの消毒には塩素系消毒薬（商品名：ハイターなど）が有効です。
- ◎ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、速やかに処理することが感染防止に重要です。

