

保健だより



大阪府立桃谷高等学校
通信制課程<日・夜間部>
保健室 水流・山本

ついに2015年も残り1カ月となりましたね。2015年はみなさんにとってどんな年だったのでしょうか。みなさんにとって、何かひとつ成長できたな～！と思える年になるといいなと思います。スクーリングも残り1カ月。ここからでも健康に、2015年をかけぬけましょう！



12月1日は

世界エイズデー



みなさんは、HIVとエイズについて正しく理解していますか。「世界エイズデー」(12月1日)を中心とした1週間(11/28～12/4日)は、「エイズ予防週間」です。自分には関係ない！なんて思わずに、HIV/エイズについての正しい知識を身に付け、感染予防と偏見・差別の解消に努めましょう。

「HIV感染=エイズ」ではありません

HIVはウイルスの名前で、エイズは病気の名前です。

- HIVに感染してもすぐにエイズを発症するわけではありません。治療を受けないで自然に経過した場合、数年から十年間程度の無症状の長い潜伏期(無症候性キャリア)の間は、以前と変わらない生活を送ることができます。
- しかし、体内にはHIVがあるので、気付かないで無防備な性行為をすると相手が感染する危険があります。
- 免疫力が低下してエイズ発症が近づくと、しつこい下痢やひどい寝汗、理由のない急激な体重減少などエイズ関連症候群が出てきます。
- さらに免疫力が弱まってくると、健康時には問題にならない種類のかびや細菌などの病原体による日和見感染症や悪性腫瘍、神経障害などエイズの症状が現れてきます。

エイズの治療は進歩しています

- 現在では医師による抗HIV剤の治療を受けることにより、エイズの発症を予防する、あるいは発症を遅らせることが可能になっています。
- こうした治療は免疫力が低下する前から行うことでより高い効果が得られます。
- また、エイズを発症しても日和見感染症などの治療が進んでおり、必ず死に至る病気ではなくなりました。



感染源と感染経路

- 感染源: 精液・膣分泌液・血液・母乳
 - 感染経路:
 - (1) 性行為による感染... HIVを含む精液や膣分泌液などが性器、肛門、口などの粘膜や傷口から体内に入る
 - (2) 母から子への母子感染... 妊娠、出産、授乳をとおして
 - (3) 血液による感染... 注射器の共用(麻薬の静脈注射の回しうちなど)、輸血
- ☹️ 現在ではほとんどが性行為による感染です。
HIVは人を選びません。愛し合っているHIVがあれば感染する危険性があります。

こんなことでは感染しません!!

- ・握手など体に触れる
- ・せきやくしゃみ
- ・食事や回し飲み
- ・吊り革、手すり
- ・共同浴場、トイレ
- ・プール、シャワーなどの日常生活

【スクーリング予定表】



| 通信番号 | 名前 | | |
|--------|-------------|-----|-----|
| | 1限目 | 2限目 | 3限目 |
| | 4限目 | 5限目 | 6限目 |
| 4日(金) | | | |
| 6日(日) | 文化祭(参加・不参加) | | |
| 7日(月) | | | |
| 11日(金) | | | |
| 13日(日) | | | |
| 14日(月) | | | |
| 18日(金) | | | |
| 20日(日) | | | |

HIVやその他の性感染症の予防

- HIVの感染予防は、性行為をしない(No Sex)か、する場合はより安全な性行為(Safer Sex)を守って行動することです。
- 「より安全な性行為」は、コンドームを正しく使用して、精液、膣分泌液、血液などが直接触れないようにすることです。
- コンドームを正しく使用すればHIV以外の性感染症も予防できます。一般的にクラミジア、梅毒、淋病などの性感染症に感染していると、HIVの感染率は数倍高くなると言われています。
自分自身とパートナーの安全のために、コンドームの使用など予防行動をとることはあたりまえのこととして、お互いによく話し合しましょう。

感染の不安があるときは...

- まずは相談し、検査を受けましょう
- 検査は、保健所なら無料かつ匿名で、病院なら(有料で)泌尿器科や婦人科などで受けられます。
- 学校では、学校医さんや養護教諭に相談することができます。何か気になることや知りたいことがあるときは、保健室に来てくださいね。

