

# ほけんだより

福智高校 保健部  
2019年12月



## ◎全ての出来事には意味がある

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々です。みなさんをきっと成長させてくれています。

寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台なし」にならないよう、感染症には十分注意をしてください。

## ◎献血セミナー&学校献血

11月19日(火)に赤十字血液センターの方を講師にお迎えし、3年生を対象に献血の役割や必要性を講演していただきました。セミナーを受けて、「献血に対する考えが変わりました。」

「献血に対して怖いと思っていましたが、みんなの役に立てることがわかったので、ぜひ献血したいと思いました。」など感想を挙げてくれました。献血によってたくさんの命が救われることを知った生徒たちの眼差しが印象的でした。

そして12月12日(木)の学校献血では、2年生10名、3年生6名、教職員8名の24名のみなさんにご協力をいただきました。注射はやはり怖かったようで緊張した面持ちでしたが、献血バスでは看護師の方々の優しい笑顔に、和気あいあいとした雰囲気でした。



## 手洗い場にハンドソープを設置しました！

感染症が流行しやすくなる冬。よりこまめに手洗いを行ってほしいと思います。液がなくなったら保健室(進路室)までお知らせください。

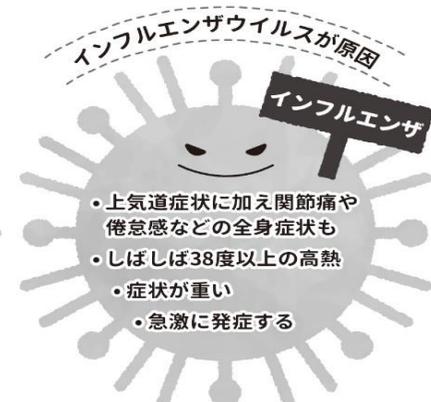


## ◎風邪・インフルエンザの比較



カゼ

- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか



インフルエンザ

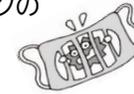
- 上気道症状に加え関節痛や倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

## ◎マスクの効果。

### ●ウイルスをマスク内にとどめる

インフルエンザウイルスの大きさは0.1 $\mu$ m。不織布マスクの目は5 $\mu$ m。これでは通り抜けてしまうのでは…？

実は、ウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5 $\mu$ m以上の大きさになります。また、表面に電気を帯びているので、大きなマスクの目でもウイルスを捕捉できます。(1 $\mu$ mは1,000分の1mm)



### ●ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸いこむ量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします。
- のどの繊毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します。

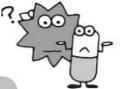


## なぜ薬を飲んだらすぐ治る？

「なぜ薬を飲んだら治った」と言うけれど、実はカゼのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。なぜ薬ができるのは鼻水や咳などの症状を抑えて、体がカゼを治す「**自然治癒力**」を助けることだけなんだそう。

## なぜカゼを治す薬はないの？

インフルエンザの薬はインフルエンザウイルスをやっつけます。ところが、カゼの原因となるウイルスは1つだけではなく、数百種類もいます。この中からどのウイルスに感染したかをみつけるのは大変。なので「カゼを治す薬」というものはないようです。



カゼ、しいたかも



と思ったときは  
休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起さないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



# 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・AIDSのこと知ってますか？

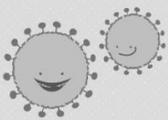


平成30年の福岡県でのHIV感染者は39名、エイズ患者は33名でした。年齢別でみると、HIV感染者では20歳代が最も多く17名、エイズ患者では50歳代以上が最も多く12名でした。

HIVの感染は、性的感染、血液感染、母子感染からなります。HIVに感染しただけではほとんど症状がないため、気付かず過ごしているかもしれません。HIV・AIDSについて、目をむけてみましょう。

### 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

- 握手をする
- 同じトイレの便座に座る
- 同じお風呂に入る
- 感染者が調理した料理を食べる
- コップで回し飲みをする
- キスをする
- ハグをする

### STOP! 誘惑!

法律で禁止されていることには意味があります!

人に誘われたら? **NO**  
はっきり断るのが大事です!  
自分の健康は自分で守りましょう。

**お酒に NO**  
未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

**タバコに NO**  
タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

### 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。

## ◎依存症という抜け出せない連鎖。

依存症のスタートは「習慣」から始まります。毎日決まった時間、決まったタイミングで喫煙をするなどの「習慣」が定着し、気がつくとそのことに費やす時間や量や頻度が増えていきます。

**依存症の初期**の状態では、それをしていない間イライラして落ち着かない等の身体的・精神的・活動的な面で、本人の日常に支障が出始めます。そのことに時間や金銭、エネルギーを費やし、日常のバランスを失っていき、さらには他のことへの興味を失っていき、周囲との関係が希薄になったり、学業など成長のためのチャンスを逃してしまいます。



- 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にないと、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。



## 自分を守る強さを持つ。