



# ほけんだより 12月



土居高校  
保健室



世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的として制定されました。

HIV／エイズに関する運動のシンボルであるレッドリボン  
は、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。



知  
っ  
て  
お  
う  
エイズ  
Q  
&  
A

Q エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、病原体から体を守る免疫細胞が減っていき、さまざまな病気を発症した状態です。



Q どうやって感染するの？

A 最も多いのは性行為です。精液や膣分泌液に含まれるHIVから感染します。コンドームを使わないと感染確率が上がるといわれています。

Q 「感染したかも…」と思ったら？

A 保健所で無料・匿名で検査を受けられます。心配なときは受けてみましょう。

Q もしも感染したら？

A 薬でHIVの増殖を抑えてエイズの発症を防げば、健康な人と変わらない生活ができます。検査で早期発見し、エイズ発症前に治療を受けることが大切です。



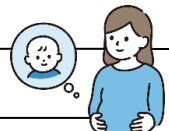
## 「梅毒」が急増しています！！

「梅毒（ばいどく）」は、梅毒トレポネーマという病原体による感染症で、近年、感染者が急増が問題となっています。梅毒は主に性行為によって感染し、感染に気づきにくいことから治療の遅れや感染拡大につながりやすい危険な感染症です。

### 症状

第1期 (感染後約3週間)	第2期 (感染後数か月)	第3期 (感染後数年から数十年)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●感染が起きた部位にしこりや腫瘍ができる。</li> <li>●股の付け根のリンパ節が腫れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手のひら、足の裏、体全体にうっすらと赤い発疹（バラ疹）が出る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゴムのような腫瘍が発生したり、複数の臓器に異変が生じたりして、場合によっては死に至る。</li> </ul>

●妊娠している人が感染すると、死産・早産や母子感染のリスクがある。



## 予防するには



### ●必ずコンドームを使いましょう

コンドームを適切に使って、粘膜の直接の接触を避けるようにしましょう。低用量ピルは、避妊効果はありますが、性感染症の予防には効果がありません。

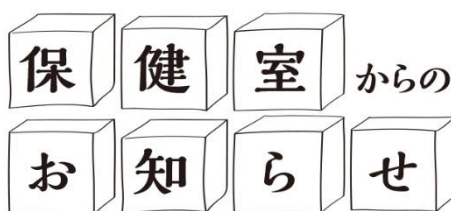
### ●多数の相手と性的接触を持つと、感染する（又は感染させる）リスクが高まります

性感染症増加の原因ははっきりとはわかっていませんが、SNS やマッチングアプリを介して不特定の人と性交渉を持つ人が増え、梅毒を含む性感染症が広がっている可能性が指摘されています。



### ●心当たりがあるときは早めに医療機関を受診しましょう。

保健所で無料・匿名で検査を受けることもできます。



## 感染症予防について

まだまだ感染症が心配な時期です。これからも寒い日が続きますが感染予防のため、

**換気・手洗い**の2点は必ず徹底してください。

## 冬休み中の生活について

冬休み中も生活リズムが変わらないように、いつもと同じ時間に起床し、日光を浴びる時間を作りましょう。日光を浴びることで、骨を丈夫にするビタミンDが作られたり、幸せホルモンのセロトニンが分泌されたりする効果があります。

視力が悪い人や虫歯がある人は冬休みを利用して、病院を受診しましょう。