



12月とは思えない気温の高い日が続いていましたが、遂に真冬の寒さがやって来ました。

12月22日は「冬至」です。冬至は、1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。今年も残すところ、あとわずかとなりました。暖かくして、よく食べ、よく笑い、よく眠って、元気に今年を締めくくりましょう。



冬休みも元気に過ごそう!

カゼに負けない! あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いろいろバランス心がけた食事で丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

風邪かな?

と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



12月1日は、世界エイズデー



知ってほしい
エイズ

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。



Q

&

A



HIV／エイズを知っていますか？

HIVは、ヒト免疫不全ウイルスといい、人の体を守る大変重要な細胞（Tリンパ球やマクロファージなど）に感染して、免疫力を破壊します。

エイズは、後天性免疫不全症候群といい、HIV感染後、免疫力が落ちることで起こるさまざまな症状（病気）のことです。免疫力が落ちると、普段は感染しない病原体などにも感染しやすくなります。代表的な23の疾患が決められており、これらが確認されると、エイズと診断されます。

どうやって感染するの？

感染経路の種類は3つあります。①性行為による感染、②血液を介しての感染、③母子感染です。最も多いのは、性行為による感染です。日本ではほとんどが性行為によるものです。

HIVの感染力は弱く、性行為以外での日常生活の中でうつることはありません。つまり、感染しやすい行為をすれば誰でもうつる可能性があります。普段の生活ではむやみに怖がることはありません。

HIV感染からエイズ発症まではどれくらいかかるの？

HIV感染＝エイズ発症ではありません。

個人差はありますが、HIVに感染してから自覚症状のない無症候期が数年～10年以上続きます（短期間のうちにエイズを発症する人もいます）。この無症候期の間もHIVは体の中で毎日100億個くらい増殖しており、免疫力が徐々に低下します。免疫不全状態になると、健康な時にはかかることのない様々な病気にかかりやすくなり、エイズを発症します。

HIVに感染したかどうかを調べる方法はあるの？

HIVに感染して数週間後に発熱、リンパ節腫脹、咽頭炎、皮疹、筋肉痛、頭痛、下痢などのインフルエンザに似た症状がみられると言われています。しかし、いずれもHIVに特異的な症状ではないため、この症状だけでは感染しているかどうかは分かりません。感染を確認するためには、HIV検査（血液検査）を受ける必要があります。HIV検査は、保健所で無料・匿名（名前を聞かれない）で受けることができます。また、有料ですが、医療機関でも受けることができます。

治療法はあるの？

現在、体の中のHIVを完全に取り除く治療法はありません。しかし、治療薬によってウイルスの増殖を抑え、エイズの発症を防ぐことで、長期間にわたり感染前と変わらない日常生活を送ることができ、HIVを持っていない人と変わらないくらいの寿命が期待できます。そのため、エイズ発症前にHIV検査を受け、適切な治療を始めることが重要です。