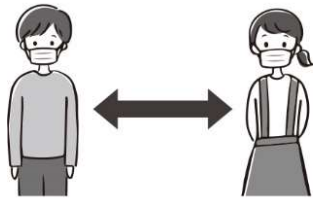


オリンピックイヤーの2021年も残すところあと一か月となりました。
皆さんにとって、どんな一年でしたか。これから風邪や、(去年は少なかったですが)インフルエンザが流行するシーズンです。寒さで体調を崩してしまわないように暖かくして、よく食べ、よく笑い、よく眠って、元気に今年を締めくくりましょう。

冬の健康 守るのは…

距離を保とう



心は離れすぎないで

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう



体は乾いています

3つの首をあたためよう



下着を着る



上手に重ね着をする

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



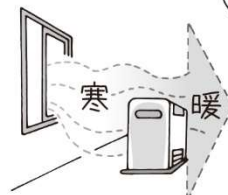
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

12月1日は「世界エイズデー」

令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

レッドリボン30周年～Think Together Again～



エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人々への理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

を期待できるようになりました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。

レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。

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、人の白血球（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、健康な時には何でもない病原体などに抵抗することができなくなります。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、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が、症状のない人もいるため、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、エイズの発症を遅らせることで、感染前と変わらない日常生活を送ることができます。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。