

知っておこう! 世界エイズデー

12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。エイズとは、HIVというウイルスが起こす感染症です。

「HIV」と「エイズ」って同じでしょ?

セックスさえしなければうつらないから平気!

感染してる人には近づかなくてもヤバいって聞いたよ

エイズは感染したら治らないんだよね

残念ながらですが、社会全体でもエイズ、HIV、またその患者・感染者に対する偏見や誤解がまだまだ消えていません。正しい知識を得ることは予防の第一歩。自分にも、友だちや家族など身近な人にも起こりうることだからこそ、しっかり覚え、行動につなげてほしいのです。

不安を感じたら... HIV検査 Q&A

HIV検査は、大きく分けて「スクリーニング検査」と「確認検査」の2段階があります。スクリーニング検査で感染の可能性があるかどうかを「ふるい分け」、そこで陽性となった反応が本当にHIVによるものかを「確認」します。スクリーニング検査で陽性でも、確認検査で陰性と判断される場合(擬陽性)もあります。

Q. どんなときに受けるの?

A. コンドームを使わずに、性行為をしたなど、不安を感じたときには検査を受けてください。HIVの感染は、検査を受けないと確認することはできません。

Q. どこで受けられるの?

A. 全国のほとんどの保健所や特設検査施設で匿名・無料で受けられます。また、病院など、一般の医療機関でも受けられるところがあります(有料)。

Q. 受けるタイミングは?

A. 感染の機会があったと思われる日から3か月経過していれば、ほぼ正確な結果が出ます。検査施設によって実施日時が異なり、予約が必要な場合もあります。

知ってる!?

HIVとエイズの違い

エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です。でも、HIV感染=エイズではありません。

HIVの主な感染経路は、性的接触、注射器の使いまわし、母子感染です。HIVに感染しているかどうかは、検査でわかります。

エイズは...

HIV感染後、自覚症状のない無症候期が数年続き、進行すると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。

代表的な23の疾患があり、どれか1つでも発病するとエイズ発症と診断されます。

現在は、いろいろな治療薬があり、きちんと服薬すればエイズ発症を予防できます。

12月1日は「世界エイズデー」エイズのこと、考えてみましょう

..... マスクの捨て方

- 1 ひもを持ってはずす
- 2 ゴミ袋はしっかりくくる
- 3 ゴミを捨てたあとは手を洗う
- 4 そして、感謝

コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪い」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	😊 平熱 ~ 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	😊 高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	😊 平熱 ~ 微熱	☹️	😊	😊	☹️

12月10日は 世界人権デー

せきエチケット

ウイルスの入り口は 目・鼻・口

手についたウイルスから感染することも...

☑️ 手で顔やマスクをさわらない。 ☑️ 石けんでていねいに手を洗う

ウイルスがきらいなことって?

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず!

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

12月21日 大切にしたい 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず?

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。



「ん」のつく食べ物で運氣アップ?

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。

