

保健だより12月

12月になると、いよいよ冬本番、これから寒さも厳しくなります。また、カゼや新型コロナも流行しています。手洗い・うがい・換気・消毒・マスクなどの予防対策を徹底しましょう！



12月1日は世界エイズデー

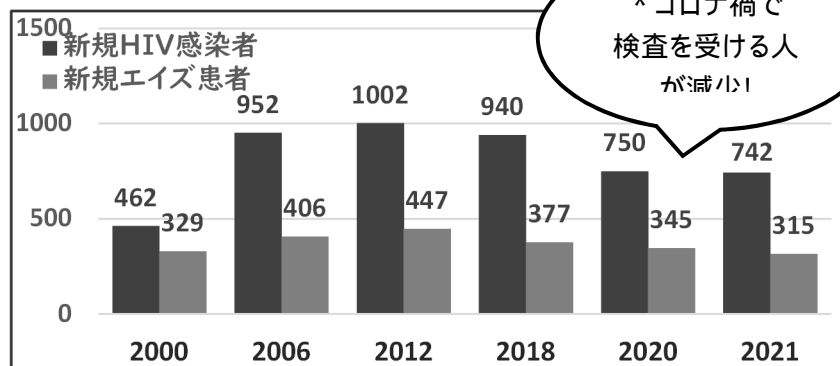


2022年度キャンペーンのテーマ

「このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー」

●感染している人も、していない人も、ともに社会の中で暮らしています。コロナと異なり、HIVの感染や重症化を防ぐワクチンはまだありません。でも感染を調べる検査も治療薬もあります。感染しても治療を続け、体内のHIV量を減らせれば、他の人に感染する可能性はゼロになります。

日本では1日約3人が感染！



*コロナ禍で検査を受ける人が減少！

予防しよう 性感染症

STOP STD!

自分のパートナーは **大スキ**❤️
それがいちばん **危険!**

性感染症は正しい行動で防げます

警告：梅毒（性感染症）の感染者が急増！

梅毒は、梅毒トレポネーマという細菌に感染しておこる性感染症です。性的な接触によって性器や肛門、口腔などの粘膜や皮ふから感染します。（コンドームでも予防できない）



性感染症 相手が増えれば リスクも増えます！

*梅毒の進行と注意点

- 感染している粘膜や皮ふに直接触れてうつる数週間後（第1期）
 - ・感染部位にしこりや潰瘍、症状は消えるが菌は全身へ
 - 知らずに他人にうつす可能性
 - 心当たりがあれば検査 完治まで治療をやめない！
- 数ヶ月後（第2期）
 - ・全身に赤い発疹、性器にできものが現れ、数週間で消えるため、アレルギーと間違えられ、見逃されることも...
- 数年後 皮ふや筋肉、骨にゴム腫ができる（第3期）
- （第4期）血管や神経が侵され、痛みやマヒがおこす

梅毒になると HIVにかかりやすくなるんだ...

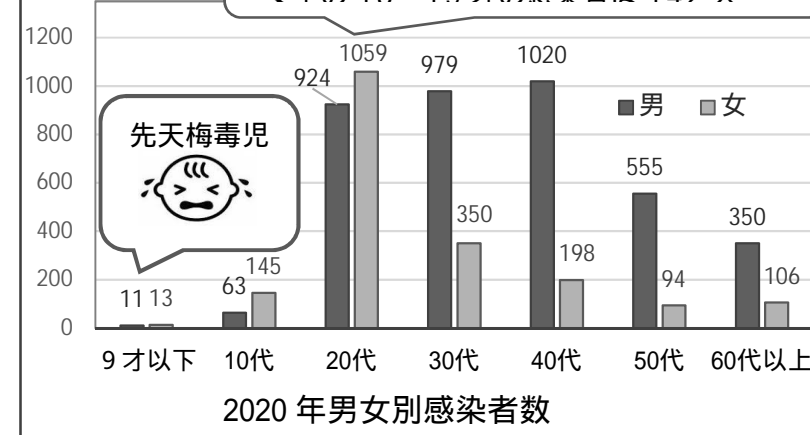


ピンポン感染って？

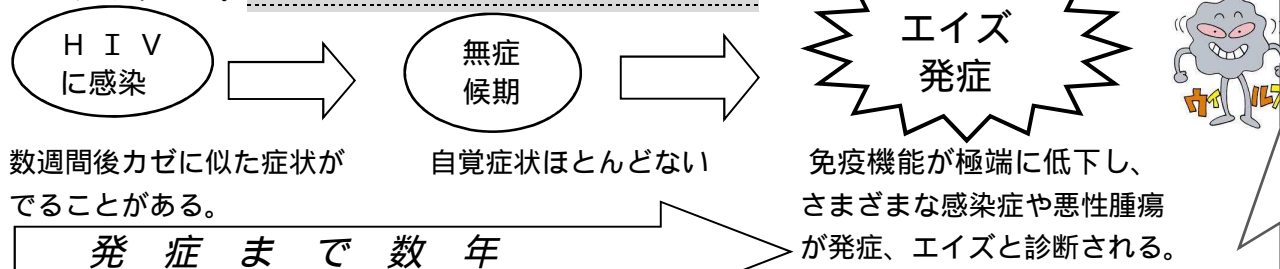
一緒に 行こ。

性感染症は、自分だけ治してもまたパートナーと、うつっしょ。それが「ピンポン感染」。変だな、と思ったら、ふたり一緒に受診するのが鉄則！

*梅毒では 20代女性の感染者が最多 女子の15～19歳の感染者は142人



エイズ(AIDS:後天性免疫不全症候群)はエイズウイルス(HIV)に感染しておこる病気です。*自覚症状がなくても感染力がある



発症まで数年

エイズ発症前の早期に感染を知り、薬を服用することで、ウイルスの増殖を抑制し、他人にうつすこともなく、妊娠・出産も可能となってきました。早期発見が大切です！

*HIVの検査・梅毒検査は保健所で匿名・無料で受けられます！

(実施日など、各保健所に問い合わせが必要です)

電話相談:エイズ予防財団

☎ 0120-177-812
☎ 03-5259-1815 (携帯からは有料)

月～金 10～13時
14～17時

HIVはどうやってうつるの？

HIVの感染は、HIVウイルスが体内に入ることでおこります。

HIV感染者・エイズ患者の体液の中で、感染に十分な量が含まれているのは、

精液 膣分泌液 血液 母乳

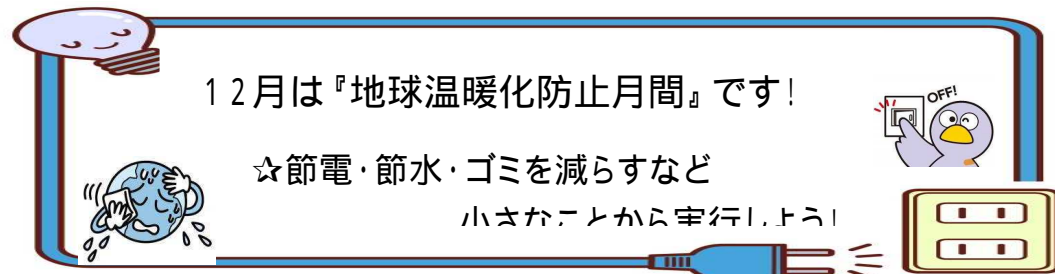
母乳を除けばこれらの体液が自分の体に入る可能性があるのは通常は性行為だけです。コンドームを正しく使用することは有効な予防手段です。



12月は『地球温暖化防止月間』です！

☆節電・節水・ゴミを減らすなど

小さなことから実行しよう！



😊 感染性胃腸炎を防ごう！

冬季になると増えてくるのが、ノロウイルスによる感染性胃腸炎。感染すると、潜伏期間は1～2日間で、主症状は吐き気やおう吐、下痢、腹痛で、軽度の発熱を伴う場合もあります。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒します。感染しても発症しない場合や、軽いカゼのような症状の場合もあります。

幼児や高齢者など抵抗力の弱い人が感染すると脱水症状を起こすなど、重症になることがあります。ノロウイルスは感染力が強いため、学校や保育園、福祉施設などでの集団感染の防止対策は重要です。(100個以下という少量でも体内に入ると感染する)

* 感染経路 (ノロウイルスの生息場所は汚染された二枚貝の中と人間の腸管内)

- ・ノロウイルスに汚染された食べ物(二枚貝等)を生か十分加熱せずに食べた場合
- ・ノロウイルスに感染した人の手指により二次的に汚染された食べ物を食べた場合
- ・感染した人の便やおう吐物が手指を介してか、またはその飛沫が乾燥して舞い上がり吸い込んで体内に入った場合(スイッチ・手すり・つり革・ドアノブなども注意！)

👉 感染予防の基本は『手洗い』です！

ノロウイルスは、ほとんどの場合、口から体内に入って感染(経口感染)します。

- * 帰宅後、調理前、食事の前やトイレの後などに、石けんでしっかり手を洗いましょう。
- * 水道栓もきれいに洗いましょう。
- * 流水で手を洗ってから石けんを使いましょう。
- * アルコール消毒は効果が期待できません。石けんと流水による手洗いが有効です。

学校で吐いたときは、必ず申し出ましょう。消毒が必要です。



👉 おう吐物の処理について

- * 感染した人の便やおう吐物などを処理するときは、マスク・手袋を着用、直接触れないように注意し、使用した関係物と汚した衣類は袋で密閉して捨てましょう。
- * ノロウイルスは乾燥すると空気中を漂い、それを吸い込んでしまい感染します。おう吐物はすみやかに処理し、乾燥させない。(ウイルスは数日間、浮遊、掃除機のコホリも危険)
- * おう吐物は広範囲に飛び散るので、汚染された場所を中心に4～5m以内を消毒しよう。
- * 消毒液は塩素系消毒薬(次亜塩素酸ナトリウム)が有効です。

- (台所用の塩素系漂白剤キッチンハイターをうすめたものでよい)
- * カーペットなどは処理後、高温でアイロンがけをしましょう。
- * 処理した後は、石けんでしっかり手を洗い、うがいをしましょう。腹痛などの症状がなくなっても、1週間程度、長い時には1ヵ月程度ノロウイルスの排泄が続くことがあります。



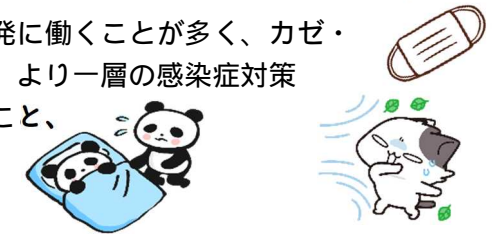
コロナもインフルエンザもノロウイルスも感染予防の基本は手洗い・うがい・換気！

アルコール消毒はインフルエンザとコロナの感染予防にはとても有効です！



😊 健康リスクが高まる冬、毎日の体調管理に気をつけよう！

感染症の原因となる細菌やウイルスは、低温・低湿度で活発に働くことが多く、カゼ・インフルエンザや新型コロナの感染拡大の可能性があるため、より一層の感染症対策が必要です。手洗い・マスク・三密回避の徹底はもちろんのこと、しっかり体調管理をおこない冬を元気に過ごしましょう。



👉 体調管理のための栄養補給

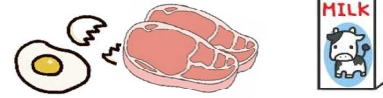
まずは栄養バランス

私たちのカラダを病原体から守ってくれる免疫は、様々な栄養素や成分が複雑に関係し機能を発揮します。まずはタンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素をバランスよく食べましょう。また、3食きちんと食べることも重要です。

👉 冬に積極的に摂りたい栄養素

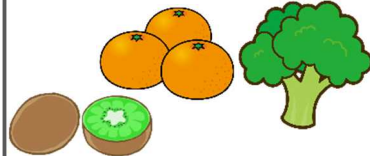
タンパク質

細菌やウイルスが体内に侵入することを防ぐ免疫物質をつくる栄養素、不足すると免疫力低下につながる



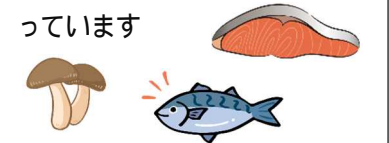
ビタミン C

白血球の働きを助けることにより、ウイルスの増殖を防ぐタンパク質の生成を促進する



ビタミン D

ビタミン D には免疫を調節する働きがあり、かぜやインフルエンザなどの感染症の発症予防にも関与することが分かっています



👉 タンパク質(アミノ酸)の大切な働き

* 髪も肌もつめもアミノ酸できています！

アミノ酸(栄養素)

筋肉・臓器・免疫機能・酵素・ホルモンの材料
時にはエネルギーとして利用

体の機能を維持するためには寝ている間もアミノ酸が必要です。しかし、寝ている間は体に補給されないため、アミノ酸が不足しがちに、すると人体は筋肉を分解してアミノ酸を確保し、体の機能を維持しようとします。そうなる前に寝ている間に筋肉量が減ってしまう可能性があります。そこで、体がタンパク質を必要としているタイミングの朝に、タンパク質をしっかりとってアミノ酸を補給することで、筋肉の分解を抑えることができます。

朝食を食べないと筋肉が分解されエネルギーとして使われてしまいます！

👉 朝からタンパク質をとって筋肉を増やそう

大切なのは、タンパク質を3食で20グラムずつ均等にとること。専門家によると一般的な日本人の朝食では、タンパク質は10グラム程度しかとれていないとのこと。まずは朝ごはんからタンパク質が含まれる食材を積極的に食べましょう。

朝ごはんにとりやすいタンパク質を含む食材例

タンパク質4gとれる食材	納豆(30g) ツナ缶(25g) 玄米ごはん(150g) 食パン1枚 チーズ(18g)
タンパク質5gとれる食材	プリン1個 レーズンパン1枚 牛乳(150g) 豆乳(150g) 鮭(20g)
タンパク質7gとれる食材	魚肉ソーセージ1本(70g) あんパン1個(120g)

