

ほけんだより

ふゆの始まり

冬至とは、一年でいちばん太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。毎年日付が変動し、今年の冬至は12月21日となります。「冬至冬中冬始め」ということわざがあります。これは、冬至は冬の真ん中で、これから本格的に寒くなってくる、本格的な冬が始まる…という意味です。

この時期は感染症が流行しやすいため、感染対策が大切になってきます。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いうがい、空気の入れかえなどをして、感染症にかからないようにしましょう。



しもやけに気を付けて

寒い季節は「しもやけ」をおこしやすくなります。しもやけになると、耳や鼻のあたま、耳たぶ、手や足の指、かかとが赤くなったり、はれたりします。また、かゆみを帯びたり、じんと熱い感じがしたりすることもあり、ひどくなると水ぶくれや出血をすることも。

どうしてしもやけができるのか、くわしくは分かっていませんが、空気の寒さや冷たさなどにより血液の流れが悪くなってしまうことが原因と言われています。

しもやけは予防が大切です。外に出るときは冷たい風にさらされる部位を帽子やマフラー、手袋などでしっかり防護しましょう。



12月1日は 世界エイズデー



1988年、WHO（世界保健機関）が12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？
○×クイズで確認してみましょう。

q1 エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

HIVに感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。



q2 HIVの感染経路は1つである。

HIVの主な感染経路は、①性交渉による感染 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染を起こします。



q3 日本には、今、エイズにかかっている人はいない。

2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（それぞれ速報値）、合計960人のHIV感染者またはエイズ発症が判明しています。（厚生労働省エイズ動向委員会による報告より）



q4 現在、エイズのワクチンがある。

現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。



q5 保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要/不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック（泌尿器科、産婦人科、性病科）で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。