



日ごとに寒くなり本格的に冬も本番を迎えました。今年はインフルエンザと新型コロナの同時流行が懸念されています。1人1人が感染症対策を意識して予防に努めましょう。

かぜのシーズン到来！感染症予防の強化を！！

規則正しい生活習慣



生活習慣が乱れると体の免疫力が低下してしまいます。しっかり睡眠を取り、栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。

こまめな手洗い

ポイントはしっかり泡立てること！ハンドソープで10秒もみ洗い、流水で15秒すすぎを2回繰り返すことでウイルスの除去効果が高いというデータもあります。食事の前や帰宅後などこまめに手洗いしましょう。



マスクの着用

距離が保てない場合や会話をする場合など、適切に着用しましょう。



換気



閉めきった部屋には、ホコリや二酸化炭素やウイルスがたくさんいます。特に気温が低く乾燥している冬はウイルスにとって最適な環境で空気中に長く生存します。寒い時期ですがしっかり窓をあけて換気をしましょう。



12月1日は



2022年キャンペーンテーマ

『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』

UNITS(国連合同エイズ計画)によると、世界の新規 HIV 感染件数は減少傾向が続いていましたが、2021年にはその下げ幅が小さくなり、アジア太平洋地域では増加に転じたと報告しています。エイズは原因不明の死の病ではありません。正しい知識を身につけ、差別・偏見を解消し、流行の終結につなげていきましょう。

「エイズ」は病気の名前、「HIV」はエイズを引き起こすウイルスの名前です 「HIV 感染 = エイズではありません」

HIV に感染してもすぐにエイズを発症するわけではありません。何年もかけて徐々に免疫力が低下し、それにより発症する代表的な疾患を発症するとエイズ発症と診断されます。

治療の研究がすすみ、現在では早期に治療を始めることによりエイズを発症することなく日常生活を送ることができたり、他の人への感染を防ぐこともできるようになりました。

しかし、日本での新規感染者数のうちおよそ3割はエイズを発症しています。感染経路は性的接触によるものが80%です。自身が HIV に感染していることに気づかない人が数多く存在していると推定されています。

「たった1回」が、人生に大きな影響をあたえるかもしれません。よく知らない人との性的接触は避けましょう。また、HIV だけでなく、他の性感染症を予防するためにもコンドームは正しく使用しましょう。

HIV について正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える。それがエイズの感染拡大防止にもつながります

生理でつらい思いをしていませんか？「月経困難症について」

月経困難症とは・・・月経困難症は月経に伴って起こる病的症状です。月経時あるいは月経直前より始まる強い下腹部痛や腰痛を主症状として、下腹痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ、下痢および憂うつ順に多くみられます。疾患が原因の「器質性」のものと、原因疾患のない「機能性」のものがあります。

思春期には生理痛が起こりやすく、日常生活に支障をきたしている中高生は少なくありません。これは、痛みの原因物質「プロスタグランジン」の産生が多いこと、子宮や卵巣が未成熟なことのほか、思春期特有の精神的な不安定さやストレスなども原因と考えられています。

●●● **あまりにつらい症状が続く場合、ガマンせずに婦人科を受診しましょう。** ●●●