



2021年度 No.9 徳島県立城南高等学校

今年も残すところあと1ヶ月となりました。今年はどうな1年でしたか？寒さが厳しくなってきましたが、元気に来年を迎えられるように、感染症対策はもちろん、生活リズムを整え、万全な体調にしておきましょう！



皆さんは、エイズについてどれくらい知っていますか？治療法の進歩により、HIVに感染していても通常の生活を送れ、寿命も全うできる時代になりました。しかし、いまだに「エイズは死ぬ病気」、「原因不明で治療薬がない」と答える人が少なくありません。エイズについてしっかり知識をつけ、差別や偏見をなくしましょう。

Q. エイズってなに？

A. HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。しかし、HIV感染=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

Q. エイズが発症するとどうなるの？

A. HIVが免疫細胞に侵入・破壊を繰り返し、免疫力が低下します。健康な状態では感染しても症状を起こさないような、弱い病原体による症状が現れるようになります。

Q. 感染経路は？

A. 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど、日常生活の中では感染しません。



Q. 感染の心配があるときは？

A. 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認しましょう。

Q. 感染したら治らないの？

A. 今のところ、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、治療法は日々進歩しており、HIVに感染しても早期発見・早期対応でエイズ発症を防ぎ、感染していない人と同じくらい長く、健康的な社会生活が送れるようになっています。

Q. どんな治療をするの？

A. 抗HIV療法を行います。抗HIV薬を内服し、ウイルス量を抑えます。通院は、治療開始後3ヶ月も経過すれば、多くの場合3ヶ月に1度で問題ありません。

保健厚生委員会コーナー ～風邪を予防しよう！～

寒くなり、風邪症状を訴える人が増えてきました。風邪予防はできていますか？今回は、保健厚生委員さんが風邪についてしらべてきてくれました！

ステップ1：風邪について知ろう！

◇風邪とは…正式名称は「かぜ症候群」。主に喉や鼻など上気道の急性炎症のことを言います。症状は、鼻症状や咽頭痛、咳などが多く、発熱、頭痛、体のだるさもあります。

◇原因は？…80～90%がウイルスとされています。風邪をひいている人のくしゃみや咳などの飛沫を介してウイルスを吸い込み、発症することが多いです。



ステップ2：感染成立の3要因を知ろう！

ウイルスを吸い込んだからと言って必ず発症するわけではありません。感染が成立するのは、3つの要因が揃った時です。

○感染成立の3要因

1. 病原体(感染源)
2. 感染経路
3. 宿主



この3要因が揃うと感染が成立するので、1つでも取り除こう！

そのためには…

感染源を絶つ
感染経路を絶つ
抵抗力を高める

ステップ3：感染症対策をしよう！

感染源を絶つためには…

- ・毎朝健康観察をする
- ・消毒

感染経路を絶つためには…

- ・不織布マスクを正しくつける
- ・手洗い・うがいをこまめにする

抵抗力を高めるには…

- ・バランスのとれた食事をする
- ・適度は運動をする
- ・十分な睡眠



皆さんが普段している感染症対策は、感染成立の3要因を取り除くための行動です！その調子で続けましょう！

これからはインフルエンザにも注意です！早めの予防接種が効果的！

