

保健だより12月号



2013年12月6日発行
松山聖陵高等学校 保健課

12月になって、日を追うごとに寒さが増してきました。7日は「大雪」、22日は「冬至」で、こよみの文字にも冬らしさが表れていますね。

寒さとともに気をつけなくてはならないのが、かぜ・インフルエンザの流行です。冬休みや年末年始は、人の多いところに出かける機会が増えますから、手洗い・うがいをこまめにしたり、必要に応じてマスクをしたりして、かぜ予防を心がけましょう。

インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ

インフルエンザウイルス…0.1μm (1ミリの1万分の1)

くしゃみ・せきのしぶき…5μm
★細菌の大きさは、1～50μmくらい。

花粉…20～30μm

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…
くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールくらい
花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

人体への侵入ルート

飛沫感染
感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

↓

空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

↓

発症
発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

生き方
ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み
毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの
●うがい・手洗い ●ワクチン*
*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

●健康な生活で、免疫力を高めた体

1988年に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提唱しました。その後1996年からUNAIDS(国連合同エイズ計画)もこの活動を継承しています。日本でもその趣旨に賛同し、エイズに関する正しい知識等についての啓発活動を推進し、エイズまん延防止及び患者・感染者に対する差別・偏見の解消等を図ることを目的として、12月1日を中心に「世界エイズデー」を実施しています

HIV/AIDSの基礎知識

◆HIVはウイルスの名前、AIDSは病気の名前です
HIVはHuman Immunodeficiency Virus(ヒト免疫不全ウイルス)、AIDSはAcquired Immunodeficiency Syndrome(後天性免疫不全症候群)の頭文字です。

HIV感染→AIDS発症のしくみ

HIVは、ウイルスや細菌など、体の外部から侵入してくる病原体や異物を攻撃する役目をしているリンパ球(CD4陽性Tリンパ球)に侵入して、増殖します。

↓

やがて、CD4陽性Tリンパ球はHIVに破壊されて数が減り、体外外から守る免疫の働きが低下してきます。

↓

すると、健康な状態では感染していても症状を起こさないような、弱い病原体による症状(日和見感染症)が現れるようになります。この状態が「エイズ発症」です。

感染リスクの高い行動		感染リスクはありません			
コンドームを使わない性行為	よく知らない人との性行為	つり革の手すり	お風呂のプール	飲食物の食器	トイレの便座やハグ

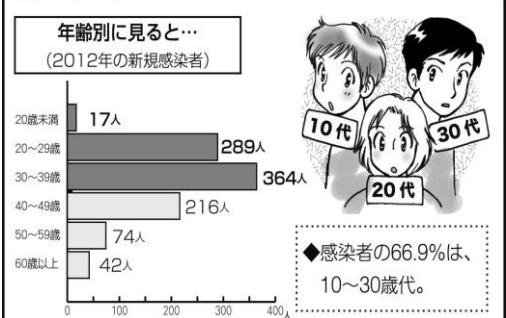
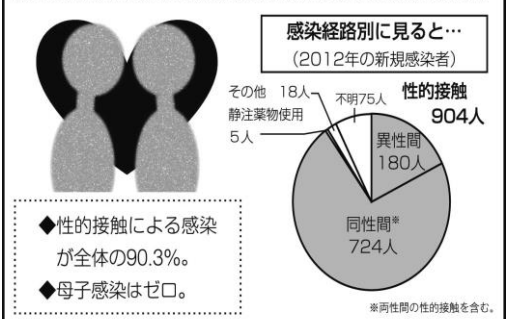
◆HIV感染=AIDS発症ではありません
HIVに感染しても、きちんと治療を受ければ、ウイルスの増殖を抑え、エイズ発症を防ぐことができます。また、エイズを発症した後も、治療によって病気の進行を食い止めることができるようになっています。

HIV/AIDSのDATA

日本の現状



- ◆2012年は、1日あたり約2.74人が新たに感染。
- ◆2007年以降、6年連続で1,000人を超える。この6年間の感染者数は6,362人で、これまでの累計の43.3%を占める。



*データ：「平成24年エイズ発生動向年報」厚生労働省エイズ動向委員会、平成25年5月22日

◆HIV検査は、無料で受けられます
全国の保健所などで、無料で検査を受けられます。HIV検査についての詳しい情報は、HIV検査相談マップ(全国HIV/エイズ検査・相談窓口情報サイト) <http://www.hivkensa.com/> で。

(参照：日本学校保健研修社「健」2013-12月号)

※参考：「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年