

# ほけんだより

2024年11月25日  
町田市立町田第一中学校  
保健室

寒さが一層厳しくなってきました。今月は、エイズや薬物乱用防止など、知っておいてほしい情報をまとめました。冬休みまでの1か月、健康で楽しい冬を過ごしましょう。

## ●12月1日は世界エイズデー●

12月1日は「世界エイズデー」と定められています。日本では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います。令和6年度の「世界エイズデー」キャンペーンテーマは、以下の通りです。

「U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー。」



## ⌘ HIVとエイズ(AIDS)は違います ⌘

### 【HIVとは】

エイズの原因となるウイルス (ヒト免疫不全ウイルス (Human Immunodeficiency Virusの略))

### 【エイズ(AIDS)とは】

HIVに感染することにより免疫力が低下し、健康なときには発症しない感染症などを引き起こす病気 (後天性免疫不全症候群 (Acquired Immuno Deficiency Syndromeの略))

HIVに感染しても、自覚症状のない時期が数年続きます。そのまま放っておくと、免疫力がどんどん低下するために、健康なら免疫の力で抑えられる病気に簡単に感染してしまいます。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。

2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人 (速報値)、合計960人のHIV感染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)



## ⌘ 感染について ⌘

HIVは血液や精液、膣分泌液などに含まれますが、感染力が弱いため、日常生活 (握手・入浴・缶などの回し飲みなど) ではうつりません。感染経路は、主に「性的接触による感染」「血液を介しての感染」「母子感染」の三つに限られています。こんなことではうつりません!



咳・くしゃみ・汗・涙 / 感染した人を刺した蚊に刺される / 電車のつり革 / 洋式トイレ / 感染者が調理したものを食べる / 病院の採血や注射 / お風呂・プール / 軽いキス

## ⌘ 治療について ⌘

いまのところ、体内にあるHIVを完全に取り除く治療はありません。しかし、医療は進歩し治療薬は進化しています。HIVに感染しても、抗HIV剤を複数組み合わせる治療を早く始めれば、からだの中のHIVの量を抑え続けることができ、エイズの発症を防ぐことができます。

また、近年では、HIV治療を受け、血液中のウイルス量が検査で検出できない程度に最低6ヶ月以上継続的に抑えられているHIV陽性者からは、性行為によってHIVが感染することがないことも確認されています。このことは、Undetectable (検出限界値未満) = Untransmittable (HIV感染しない)、略して「U=U」と呼ばれています。



## ⌘ 検査について ⌘

もしHIVに感染していても、早期発見、早期治療開始・継続により、エイズの発症を防ぐことができ、感染していない人と同じような生活を送ることが期待できます。ところが日本ではまだ、HIV感染からエイズ発症へと進んでからやっと見つかる人がいます。1日でも早く治療を始めるために、1日でも早く検査を受けて見つけることが大切です。保健所では名前や住所を知らせず、無料で検査を受けられます。みんなで正しいエイズの知識を身につけましょう。 (引用・参考サイト: エイズ予防情報ネットHP/エイズ予防財団パンフレット)

## ●薬物乱用防止教室● 【講師：東京都ロータリークラブ 根津万寿夫様】

11月15日に薬物乱用防止教室が実施されました。改めて薬物乱用の害・怖さについて考える機会となりました。好奇心や興味本位から薬物に手を出してしまうことがないように、誘われても「断る勇気」を持ちましょう。

### 🧠薬物乱用とは🧠

- ①法律により使うことが許されていない危険な薬物を使うこと
- ②薬を本来の目的（病気やけがを治すため）と違う使い方をすること

◆薬物の種類…覚せい剤、MDMA、LSD、危険ドラッグなど

これらの薬物を使用すると強い依存性や妄想・幻覚・幻聴などを引き起こし、脳が破壊されます。最近では上記の薬物の乱用のほか、市販の薬を乱用するオーバードーズも増えてきています。また、大麻グミや大麻クッキーなど、「合法大麻」と呼ばれるものも流行しています。お菓子だと思って口にすると大変なことになるかもしれません。

### 🧠薬物乱用に誘われたら…🧠

大学生が集団で薬物を乱用する事件や、中学生や高校生が薬物売買に関わっているなど、薬物の危険は意外なほど身近に迫っています。いざという時のための断り方を再度確認しましょう。

- ①話をきかない
- ②きっぱり断る
- ③逃げる
- ④必ず両親や先生に報告・相談する

薬物は一度でも使用するとやめられなくなります。また、後遺症を残す場合もあります。

## 危険です！ オーバードーズ



頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするというものではありません。むしろ、悪い影響があります。

自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言いますが、今、この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。

なぜなら、「オーバードーズ」によって、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。

また、乱用を続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態（=依存症）になってしまったりすることもあります。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適正な量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても、同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。



薬物に関わって幸せになった人はいない。後悔あるのみ。一度壊れた脳は二度と元には戻らない。

## ●季節のコラム●

かぜ

感染症

保健室の来室者が増加中です



### ～体調不良者増加中～

体調不良や発熱で、欠席するお子さんが増えています。また登校後すぐに、早退するお子さんも増えています。朝から体調がすぐれない時は、無理な登校はお控えください。ご協力をお願いします。

インフルエンザ等の感染症に罹患した場合は、学校までご連絡ください。

### ～冬の始まり～

冬至とは1年で1番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日（土）。「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか？冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる・・・という意味です。この時期は感染症が流行しやすいですね。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入替えなどを行い、感染症にかからないようにしましょう。

