

保健だより 12月

12月に入りいっそう寒さが厳しくなってきました。夕方も暗くなる時間が早まり、帰り道が少し寂しく感じるようになります。

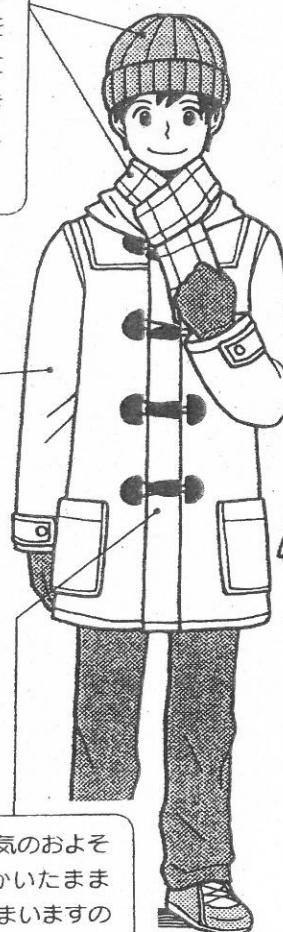
一年で、最も昼間が短く、夜が長くなる日を「冬至」といいます。(今年は12月22日(金)) 日照時間も短くなるため気温がぐっと下がってくる頃です。

特に用事のない時は、早めに帰宅しましょう。また上着などで調節し温かくして寒さを乗り切りましょう。

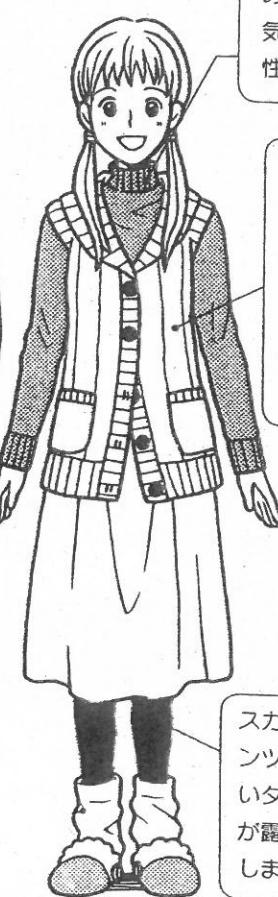
寒さから体を守る上手な服の着方

とても寒い日は、マフラーや帽子、手袋をして調節をしましょう。特に首は放熱量が大きいので、マフラーの効果は絶大です。

外出する時



室内では



袖口や襟元、裾が締まったデザインの方が、暖かい空気が逃げず、保温性が高まります。

胴体は手足に比べて体温調節機能が活発ではないので、ここをしっかりと温めるのがポイントです。

暖かい空気は上に上がるのでも、部屋の中でも足元には冷たい空気がたまっています。膝かけや室内履きなどを上手に使いましょう。

スカートやハーフパンツの場合は、暖かいタイツを履いて肌が露出しないようにしましょう。

風があると、服の中の空気層が動き、熱が逃げてしまうので、外側には目の細かい生地の防風ジャケットをはおるようにしましょう。

水の熱伝導率は空気のおよそ23倍です。汗をかいたままでは体が冷えてしましますので、服の中に湿気がこもらないように注意しましょう。



今月の今日は何の日

12月1日は「世界エイズデー」世界で広がるエイズの防止と感染者に対する差別や偏見をなくすために、1988年WHO(世界保健機関)が制定しました。

世界で使われている「レッドリボン」のその意味は、古くからヨーロッパに伝わる習慣がもとになっています。病気や事故などで命を失った方への追悼の気持ちを表すものでした。そこから時代も場所も変わって1980年代の終わりころ、エイズによって亡くなった方や、いまもエイズに苦しめられている感染者への理解と支援の意思として、「赤いリボン」をシンボルにしたエイズの啓発活動がスタートしたのです。

性感染症増えています。

主な性感染症とその症状

| | |
|----------------|--|
| 淋病・性器クラミジア感染症 | 男性・・・排尿痛、尿道不快感、尿道から分泌物等 女性・・・おりものや下腹部に痛みがある多くは無症状 男性女性とも不妊症の原因になることがある。 淋病と性器クラミジアは同時感染が多い。 |
| 性器ヘルペス・ウイルス感染症 | 男性女性とも性器に痛みを伴う水疱、潰瘍 女性・・・妊娠、出産で胎児に重篤な合併症を起こすがある。 |
| ヒトパピローマウイルス感染症 | 女性・・・自覚症状はほとんど無い。一部のウイルスは性器にイボができる尖圭コンジローマーの原因となったり、子宮頸がんの原因になったりする。 |
| HIV・エイズ | HIVに感染すると初期には風邪のような症状がみられることがある。自覚症状がないまま徐々に免疫力が低下し感染症などを発症する。 |
| 梅毒 | 感染後3~6週間の潜伏期間を経て、様々な臨床症状(初期硬結、潰瘍、無痛のリンパ節腫脹)がみられる、数週間で軽快するも徐々に進行し失明など深刻な障害につながる恐れがある。 |

近年梅毒の感染症が増えています。

梅毒は世界中に広く分布している疾患でしたが、1943年にペニシリンによる治療が成功してから発症は激減しました。しかし、その後各国で幾度かの再流行が見られています。

日本でも梅毒の感染者が、今年1月から11月19日までの累計で5053人となったことが、国立感染症研究所のまとめで分かりました。国の伝染病統計などによると、感染者数が年間5000人を超えるのは1973年以来44年ぶりであり、国や専門家らは検査による早期発見や不特定多数との性行為を避けるなど予防を呼びかけています。