

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来ました。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
になりました。

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。



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、いまで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が多くの場合は無症状 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の原因 となったり、子宮頸がんの原因になつたりす 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。

平成29年11月28日(火) YAHOOニュースから

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。

外出する時は

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、
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
いますので、服
の中に湿気がこ
もらないように
注意しましょう。

