

ほけんだより12月

12月に入りいっそう寒くなって来ました。夕方辺りが暗くなる時間も早くなり、帰り道が少し寂しく感じるようになりました。

1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(火))日照時間も短くなるため気温もぐっと下がってくる頃です。

特に用事のないときは、早めに帰宅しましょう。

上着などで調節して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出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。



症状からチェックしよう! STI

「なんかいつもと違うぞ」と感じたら、自分の症状を入念にチェック。STIは早期発見、早期治療が大切です。

排尿時に痛みがある

- 排尿時に痛みがある
→ 淋菌感染症、性器クラミジア感染症、
膣カンジダ症、トリコモナス症など
- 軽い下腹部痛がある
→ 性器クラミジア感染症など

外陰部に異常がある

- 皮膚が赤くなり、かゆみがある
→ 膣カンジダ症、トリコモナス症など
- 水疱ができ、かゆみが出て、強い痛みや熱を感じる
→ 性器ヘルペスウイルス感染症
- カリフラワー状のイボができた
→ 尖圭コンジローマ
- 硬いしこりができ、ものつけ根が硬くはれる
→ 梅毒

おりものがいつもと違う

- おりものの量が増えた
→ 性器クラミジア感染症、淋菌感染症など
- 白いカッテージチーズ状のおりものが出る
→ 膣カンジダ症
- 白または黄色の泡状のおりものが出る
→ トリコモナス症

いま10~20代の若者を中心にSTI(性感染症)が急増しています。

- 「もしかしたら・・・」と思ったら迷わず受診しましょう。
- 1・まずは専門医に相談しましょう。
(産婦人科・泌尿器科・皮膚科など)
 - 2・治療の時はパートナーと一緒に2人で治療を受けましょう。
 - 3・完治するまで医師の指示に従い通院しましょう。

※いま増えているSTIには、感染していても無症状だったり、軽い下腹部痛ぐらいで気づかな場合も多くあります。

