



12月（師走）になりました。本格的な冬の始まりです。
寒気と乾燥とともにやってくるのはインフルエンザや
感染性胃腸炎などのウィルスです。
体調管理の基本は【早寝・早起き・朝ごはん】ですね！

◆その他の体調管理として



① 手洗い（石けんを使用・**はんかち**—残念なことに持参していない人がいます。手を洗っただけで清潔といえるでしょうか？また、しもやけ・あかぎれなど、皮膚のトラブルの原因になります。

家庭では、タオルなど共有しないで使用しましょう）

② うがい・歯磨きをすると
なおウィルス除去に効果があると言われています。

③ マスクで乾燥を防ぐ

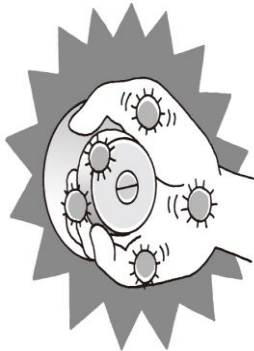


④ 体を動かす 目安は30分。—

歩く・ストレッチなど、運動が苦手な人でもできることはあります。

「身体を動かす」と、血液の流れが良くなり、体内で熱が作り出されます→ a、かぜなどの予防 b、脳が活発に働く c、カロリーの消費など、相乗効果はいっぱいあります♪

⑤ 水分補給—体の水分は、汗をかかなくても皮膚などからどんどん外へ出ていきます。1日に、体重1kgあたり約15mLもの水分が出ていくと言われています。体調が悪い時ほど、こまめに水分補給することが、回復への早道になります。



★病気の原因になるウィルスなどは目に見えないことがほとんどです。
「かぜは万病のもと」という言葉があるように、重症になってからでは大変です。また「しんどく」なってから後悔することのないように、日ごろから気をつけて行動しましょう。



12月1日は世界エイズデー

ウィルスの名前：HIV

病気の名前：AIDS→日本語：後天性免疫不全症候群

【感染源】：主に血液（精液・膣分泌液などの体液）

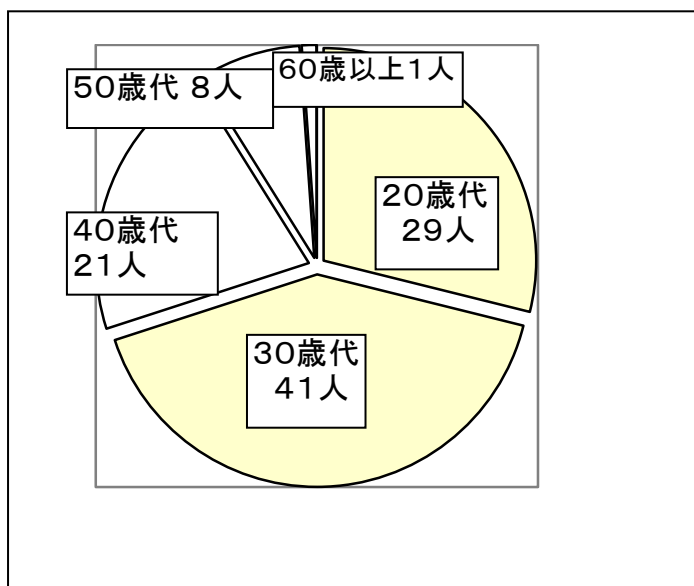
◇平成29年まで 大阪市が公表している人数

HIV 感染者数：2148人

AIDS 患者数：556人

◇平成29年（1年間）大阪市 HIV 感染者報告数（下の円グラフ）

平成29年（1年間）の20歳未満の感染者は0人でした。



◆この病気のポイント◆

- ・HIV（ウィルス）に感染しても、すぐに AIDS 患者になるわけではない。
- ・HIV（ウィルス）に感染しているかどうかは、血液検査を受けないとわかりません。

◆平成30年「世界エイズデー」の
キャンペーンテーマ
『UPDATE!』エイズ治療のこと・
HIV 検査のこと



— HIV に感染しても早期の治療開始で AIDS の発症を予防することができるようになりました。また、治療すること（服薬など）によって HIV 陽性者から人への感染のリスクが低下することも確認されています。—
医療は進歩しています。情報を UPDATE（更新）しよう！

◆ みなさんに伝えたいこと ◆

- ①病気の存在を知ること、そして、日々、医療は進歩している、ということ。
- ②人の血液中にウィルスが存在します。事故やケガの手当てなどで、他の人の血液にさわった場合は、必ず、医療機関に相談してください。
- ③本人でさえ（血液検査をしなければ感染しているかどうかわかりません）HIV を持っているかどうかわからないことがあります。

★ 一人ひとりの行動が感染するか、しないか、大きく影響します。

