

HEALTH

12月号



津山高校・津山中学校 保健委員会 2-1 金田彩恵子、小林海輝

(岡山県)梅毒患者報告数～県健康増進課～

2016年 40人
2017年 172人
2018年 151人 (12/9 現在)

性感染症 STIについて知ろう! (Sexually Transmitted Infection)

たった1度の行為でも感染の可能性
があります。
また、自覚症状がない人も多く、
知らないうちに重症化するケースも。
今年度の性教育講演会でも、
近年梅毒が増えていると教えてもらいました。

主なSTI

梅毒
近年、爆発的に増加。陰部
や口に見える痛みのない赤
いしこりが主な初期症状。
性器ヘルペス
無症状の場合もありますが、
性器に水疱ができ痛みが出
て、再発を繰り返す場合も。
女性に多いです。

**性器クラミジア
感染症**
非常に多い性感染症。男性
は尿道に炎症を起こし、排
尿時にしみたりします。女
性は不正出血や下腹部痛な
どが症状です。
淋菌感染症
男性に増加中。症状は、男
性では強い排尿痛、尿道か
らの多量の分泌物など。女
性ではおりものの増加や、
排尿痛、頻尿があります。

尖圭コンジローマ
性器や肛門周辺にいぼがび
つぱりできます。がんの原
因になる危険も。
トリコモナス症
女性に多く、悪臭のするお
りものやかゆみがあります。
不妊の原因になります。

B型肝炎
全身のだるさや黄疸などが
出る場合があります。

梅毒、クラミジアも
相談・検査してもらえます。

無料・匿名で
検査ができます

HIVにかかっているかど
うか心配なときは、保健所
で無料・匿名で検査できま
す。早期発見できれば、薬
で症状を抑えられます。

12月1日は世界エイズデー!!

ヒト免疫不全ウイルス(HIV)に感染し、病気が進行すると

免疫力が低下し、致死率が高いAIDSを発症してしまうことが
あります。

平成30年度「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/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感
染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量
が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されていま
す。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりまし
た。

けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えま
せん。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もあります。
進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUP
DATE(更新)が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、
エイズの蔓延を防ぎます。



インフルエンザ なぜ出席停止なの?

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏
期間の後、急に発症(発熱)します。感染した人からウイル
スが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間(3～5日
くらい)、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残
ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この
場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症し
た後、5日を経過」するまでは出席停止です。

免疫カアップには?

- バランスの良い食事
- 毎日早寝早起き
- 適度に運動する
- 適度なストレス解消

予防するには?

- マスクを着用する
- 人混みを避ける
- こまめな手洗い
アルコールも有効
- 休養をしっかりとる

12月13日 岡山県にインフルエンザ注意報発令!

咳エチケットやマスク着用などをして積極的な
予防に努めましょう。かかった時は早めに
医療機関を受診しましょう。

カット引用: 2018.12 健

保健だより用資料

良い姿勢を習慣にしよう

指導／北里大学 医療衛生学部 教授 高平 尚伸

日常生活において、自分の「姿勢」をどのくらい意識していますか？

例えばスマートフォンを使う際などに、極端なうつむき姿勢を長時間とってしまっていたり、机に向かう際に、頬づえをついて体を傾けてしまっていたりしないでしょうか。

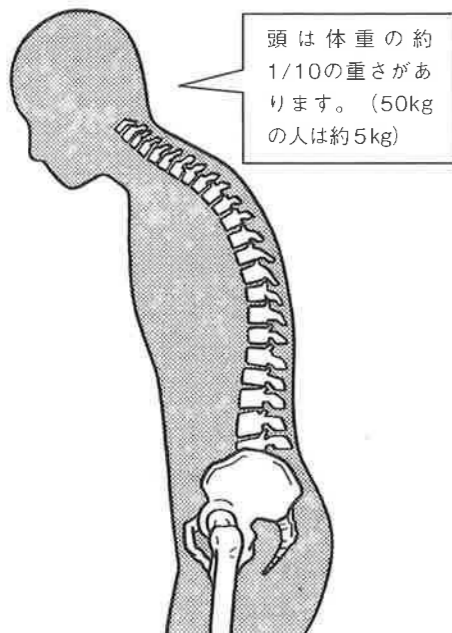
このような姿勢は体に負担をかける「悪い姿勢」です。「悪い姿勢」は基本的に筋肉を使わない「楽な姿勢」であるため、つい長時間同じ姿勢をとってしまいやすくなり、さらに体に負担がかかるのです。癖になってしまうことで、健康にも悪影響を与えます。

「正しい姿勢」とはどんな姿勢か、また、正しい姿勢を自然ととれるようになるために必要なことは何かなどを紹介します。姿勢は長年の癖によって培われていくものですから、一度悪い姿勢が癖になると、改善するのに長い時間がかかります。根気よく姿勢を保つ習慣を続けていきましょう。

悪い姿勢は大きく2タイプに分けられます

猫背タイプ

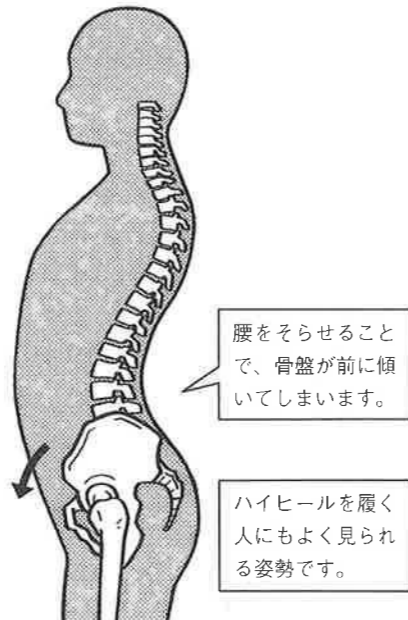
重い頭が体の前面に出ることで首や肩、背中に負担がかかります。



スマートフォンの利用や勉強時の前傾姿勢などで起こりやすく、肩こり、腰痛などの原因になります。

反り腰タイプ

骨盤が前傾した反り腰は若い女性に多い姿勢で、腰や膝などに負担がかかります。



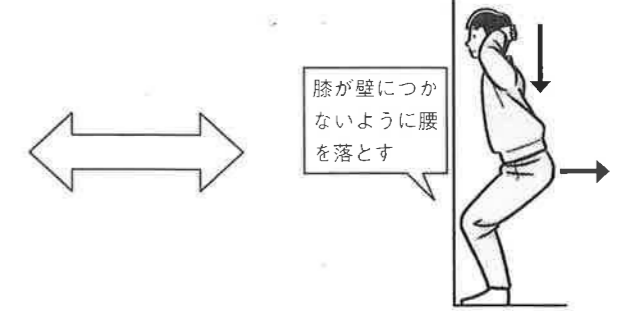
もともと股関節を痛めているなどの理由から、上半身でバランスをとろうとして起こります。股関節痛が隠れていたり、腰痛、膝痛などの原因になったりします。

良い姿勢を保つ筋肉を育てる 壁スクワット

1：壁に向かって立ち、足を肩幅に開く



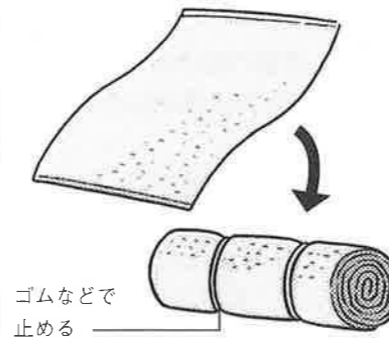
2：お尻を突き出すようにして膝を曲げる



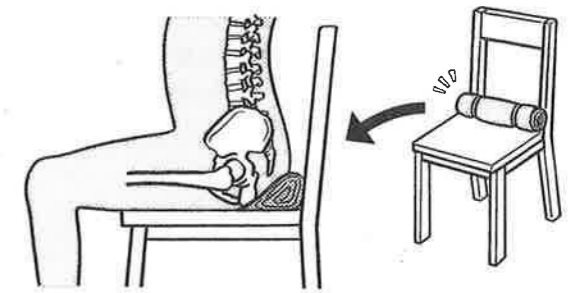
この繰り返しを1セット5回、1日3セット程度を目安に行うことで、姿勢に関係する太ももや股関節、背中やお尻の筋肉を同時に鍛えることができます。

良い姿勢を覚えるための 巻きタオル

1：バスタオルを丸める



2：椅子の背もたれに沿って置き、お尻の後ろ半分を乗せて座る



勉強の合間に行いたい ストレッチ



主に膝と股関節を伸ばします



姿勢で体に負担をかけないために最も重要なポイントは、長時間同じ姿勢をとらないことです。良い姿勢を保ちながら、定期的に休憩をとることが大切です。