

# 12月1日は世界エイズデー

今年のテーマは  
「UPDATE(アップデート)! エイズのイメージを変えよう」です

## このレッドリボンの意味をご存知ですか?



“レッドリボン(赤いリボン)”は、もともとヨーロッパに古くから伝承される風習の一つで、病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。

現在ではUNAIDS(国連合同エイズ計画)のシンボルマークにも採用されており、「エイズに関して偏見を持っていない、エイズとともに生きる人々を差別しない」というメッセージが込められています。

## HIV/エイズは早期把握、治療の早期開始・継続で今までの生活を送ることが期待できるようになりました

治療法の進歩によりHIV陽性者の予後が改善された結果、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同じくらいの生活を送ることが期待できるようになりました。また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、HIVに感染している人から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、治療の進歩でHIV陽性者の生活は大きく変わり、HIV感染の予防もその進歩に支えられた様々な選択肢が用意されるようになりました。

## 情報は正確に!

**Q** エイズの発症を防ぐことができますか?

**A** 早期把握・治療の早期開始・継続することでHIV陽性者もエイズの発症を防ぐことができます。

**Q** 原因不明で死に至る病気と聞きましたが?

**A** 病気が発見された当時の情報です。

**Q** HIV感染=エイズではない?

**A** HIVに感染しただけではエイズとは言いません。



エイズ検査・相談は無料・匿名で最寄の保健所等で行っています。心配な時は相談しましょう。  
佐久保健福祉事務所(佐久保健所)

電話相談	随時(平日 午前8時30分~午後5時)	お問合せ先 電話 0267-63-3164
検 査	予 約 制	

## 環境保健係



## 骨粗鬆症の予防は成長期から!

骨粗鬆症の人は、男女合わせると約1000万人と推定され、そのうちの約8割が女性の方です。

骨粗鬆症とは、骨の量が減ったり、骨の質が低下して骨がもろくなり、骨折を起こしやすくなっている状態のことをいいます。骨粗鬆症は、自覚症状があらわれにくいいため、気づかずに放置されがちです。骨折してから初めて骨粗鬆症と診断されることも多くあります。

骨は皮膚や髪の毛のように新陳代謝を繰り返すことで「強さ」や「しなやかさ」を保っています。ところが、偏った食生活や運動不足、病気、薬などの影響から骨のもとになるカルシウムが不足したり、骨を作るためのホルモンが不足してくると、骨をつくる量よりもこわす量のほうが多くなり、骨の量が減るといわれています。

人の一生のうちで骨の量が増えるのは、身体がつくられていく思春期までの成長期の間だけです。骨の量は20歳頃までにピークに達し、40歳くらいまで維持されますが、その後、徐々に減少していきます。骨の量が最も増える時期に、骨量を増やすように心がけることが大事です。次号、具体的な対策についてお伝えします。