

12月1日は「世界エイズデー」 UPDATE! エイズのイメージを変えよう! もはや死ぬ病気じゃない!



アメリカで初めてエイズが発見・報告されてから30数年の間に治療方法は大きく進歩しました。

しかし、エイズに対する正しい知識が不足し、そこから生まれる偏見や差別があり、予防行動やHIV検査受診は不十分です。情報をUPDATE(更新)して、エイズの予防・治療に取り組みましょう。

- ・ HIVに感染しても、早期発見、早期治療によりエイズの発症を防ぎ感染していない人と同じくらい長く、健康的な社会生活を送ることができるようになってきました。
- ・ 治療を継続して、体内のウィルス量が大きく減少すれば、他の人への感染リスクをゼロに近いレベルに下げられることも確認されています。



●HIV・エイズの報告数

平成30年1年間の日本の新規HIV感染者・エイズ患者報告数は1,288件で、1日約4人のペースで感染が広がっている計算になります。自分の感染に気付かないでいる人が数多く存在し、エイズを発症してからHIV感染を知る人が約3割。

●HIVの感染経路：感染経路は主に3つ

- ①性交渉による感染 ②血液を介した感染 ③母子感染

このうち①性交渉による感染が最も多い感染経路です。HIVは、主に血液や精液、膣分泌液に多く含まれています。性交渉の相手の性器や肛門、口などの粘膜や傷口から感染します。コンドームの正しい使用は、感染を防ぐ有効な手段です。

●HIV検査

HIV感染に特徴的な症状はありません。HIV感染したかどうかを調べるためにはHIV検査を受けるしかありません。

いつ受ける? …………… HIV感染初期は、検査では分からない時期があります。感染の可能性のある機会から3か月以上たってから検査を受けてください。

どこで受ける? …………… HIV検査は全国どこの保健所でも無料・匿名で受けられます。お住まいの地区以外の保健所でも受けられます。自分に関係ないと思わず、性的接触をしたことのある人はぜひHIV検査を受けてみることをお勧めします。

●最寄りの保健所

佐久保健福祉事務所 (佐久保健所)	電話相談	予約制 土・日・休日を除く午前8時30分～午後5時	お問合せ 電話0267-63-3164
	検査	予約制 毎週木曜日 午前9時～11時 毎月第1火曜日 午後5時～6時	



お酒を飲む機会が多くなる季節になりました。お酒の飲み過ぎは、二日酔いになるだけでなく、生活習慣病やアルコール依存症の原因にもなります。お酒を飲んだあとは、ラーメンやご飯もので締める…。そんな生活を繰り返していると、肥満や生活習慣病を悪化させること…!

お酒を飲むときは、適量を守るのももちろん、つまみなどの食べ過ぎにも注意しましょう。

お酒と上手に付き合おう

- 休肝日は週に連続して2日
- 食べながら飲む
- つまみを工夫する
- ほろ酔いでやめる
- 強いお酒は割る
- 寝る2時間前までに切り上げる



つまみを選ぶコツ

- おすすめのおつまみ
冷奴・枝豆・野菜の煮物・焼き鳥など
たんぱく質とビタミン類がたっぷり摂れるものを適量に選びましょう

- 避けたいおつまみ
揚げ物・炒め物などの油を使った料理・味の濃い料理・マヨネーズたっぷりの料理など