

市民健康ガイド

2018年12月1日 世界エイズデー

UPDATE！エイズ治療のこと・HIV検査のこと

アメリカで初めてエイズが発見・報告されてから30数年。この間、治療法は大きく進歩し、エイズはもはや死ぬ病気ではありません。

感染を早く知り、治療を早期に始め、継続することで、エイズの発症を防ぎ、非感染者と同じくらい長く、健康的な社会生活を送ることができるようになっていきます。

治療を継続して体内のウイルス量が大きく減少すれば、HIV感染者から他人への感染リスクをゼロに近いレベルまで下げられることも確認されています。

HIVやエイズに関する知識のUPDATE(更新)が必要です。

【エイズとは？】

HIVと呼ばれるウイルスに感染することで、体の免疫が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる弱い細菌やカビによる肺炎や悪性腫瘍など、様々な病気を発症した状態をエイズと呼びます。

【どのように感染するの？】

①性的接触による感染

最も多い感染経路。感染者の精液・膣分泌液から、性器や肛門、口などの粘膜を通してうつります。コンドームの正しい使用は、HIV感染予防に有効な手段です。

②血液による感染

覚醒剤などの回し打ちによる注射器具の共有。感染者の血液が傷口や粘膜に大量につくとうつる可能性があります。

③母親から赤ちゃんへの母子感染

母親がHIVに感染している場合、妊娠中や出産時に赤ちゃんに感染することがあります。お母さんがHIV感染症の治療薬を飲むことや母乳を与えないことで、赤ちゃんへの感染を1%以下に抑えることができます。

【こんなことではうつりません】

性的接触以外の日常生活では、心配いりません。

- 洋式トイレ
- プール、お風呂
- 食器を一緒に使う
- 体に触れる、握手する
- 咳やくしゃみ



【エイズの治療】

薬を服用します。1日1回1錠で済む薬も開発されています。また、HIV感染症の治療には社会保障制度があり、経済的負担が軽減されます。

【HIV検査】

HIV感染に特徴的な症状はなく、感染を知るには、検査(血液検査)を受けるしかありません。

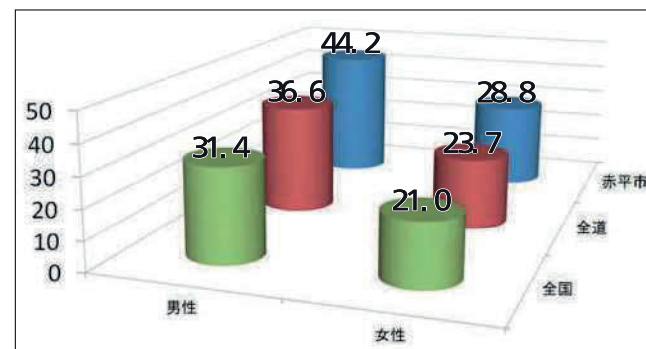
滝川保健所で

無料 + 匿名 で受けられます。

エイズ相談・予約専用電話
☎24-3666

月曜日～金曜日 8時45分～17時30分
※年末年始祝日除く

健康寿命を延ばそう

あなたの体重は20歳頃から
どのくらい増減していますか？

国保データベース(KDB)システムによると…

赤平市の国民健康保険加入者で特定健診を受けた方のうちBMI(肥満度)25以上の割合

【男性】赤平市 44.2% (全国 31.4%)

【女性】赤平市 28.8% (全国 21.0%)

赤平市は全国と比較して…

男女とも
肥満者の
割合が高い

★朝食をしっかりと食べよう！

朝食を抜くと、身体は飢餓に備えて代謝を落とし、少ないエネルギーで過ごせるように対応します。そのため、毎朝しっかり朝食を取って体温を上昇させ、エネルギーを消費しやすい体にしましょう。



★週2回は有酸素運動！

脂肪を燃焼させ、体重を減らすためには、ウォーキングなどの有酸素運動を1日30分以上・週2回以上行うことが理想です。



食欲の秋に食べ過ぎてしまった…

冬場の運動不足を解消したい…

内臓脂肪を減らしたい…

運動が続かず三日坊主になってしまう…



平成31年1月15日(火)～3月26日(火)の3カ月間、運動教室を開催します！



開催日時・場所などは折込チラシをチェック！

元気がみつかる場所
「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時	12月13日(木) 14:00～16:00
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「体成分測定 ～自分を知って生活改善～」