



さわやか

# 12月1日は 世界エイズデー



「知っているも、分かっているも  
**AIDS IS NOT OVER**」  
(平成28年度キャンペーンテーマ)



## まだまだ増えているエイズ！

2015年1年間に新規HIV（ヒト免疫不全ウイルス）感染者数は1,006件。  
感染に気付かずエイズを発症した新規エイズ患者数は428件。合計1,434件です。  
しかも累計のHIV感染者・エイズ患者数は25,000件を超えています。



## エイズはまだ終わっていません！

知っているも、分かっているも具体的な行動「**予防・検査・治療・支援・理解**」が  
伴わなければ、効果がありません。

まず、**予防**のためにはコンドームを正しく使うことが大切です。

次に、**検査**。滝川保健所では匿名・無料で**検査**を実施しています。（感染の機会後2カ月たっ  
てから検査を受けてください）

**治療**は、道内には19の指定医療機関があります。

**支援・理解**のために、「API-Net（エイズ予防情報ネット）」をご利用ください。  
(<http://api-net.jfap.or.jp/index.html>)

検査の申込み・問合せ・ご相談は 滝川保健所 ☎ 24-3666

元気がみつかる場所

「ほろカフェ」

「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8日(木) 14:00~16:00
場所	あかびらチャレンジショップKANA-YELL(旧甘太郎)
テーマ	体成分測定～自分を知って生活改善

今月の  
お知らせ

# 寒い季節は ヒートショックに 注意しましょう！



## ? ヒートショックとは？

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞、失神などを引き起こすことです。

冬場、身体全体を露出する入浴時に多く発生します。住宅内においても暖房を使用していない脱衣所や浴室では、室温が10度以下になることも珍しくはありません。寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が10度程度下がります。すると寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。この血圧の急上昇が心筋梗塞や脳卒中を起こす原因の一つといわれています。

さらに、一度急上昇した血圧は、浴槽の温かい湯につかることによる血管の拡張で、反対に血圧は急激に低下してしまいます。この急激な血圧低下が失神を起こす原因となります。

## ヒートショックの危険性が高いのは



血管がもろくなっている  
・高齢者    ・高血圧の方    ・糖尿病や脂質異常症の方

## ヒートショックを防ぐ効果的な対策とは

- ①身体を露出させる脱衣所や浴室、トイレに暖房器具を置いて温める
- ②高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはって、浴室全体を温める
- ③日没後に比べて外気温が比較的高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まない日中に入浴する
- ④食事直後(1時間以内)や飲酒時は血圧が下がりやすくなるため、入浴を控える
- ⑤お湯の温度を41℃以下に設定し、湯につかる時間は10分までを目安にする
- ⑥可能な場合は、家族による見守りや公衆浴場・日帰り温泉などを利用して、一人での入浴を控える

