



# さわやか

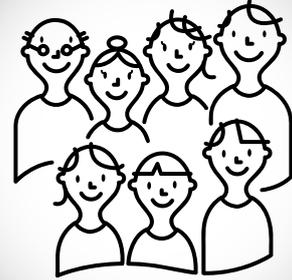
## 12月1日は

### 世界エイズデー



AIDS IS NOT OVER

～まだ終わっていない～



市民健康ガイド

#### エイズを知ろう1

欧米の先進国では予防対策や治療が進んで、HIVの新規感染者が減少に向かっているにもかかわらず、日本ではまだまだ増加傾向にあります。新規感染者は20～30代に多くみられますが、新規エイズ患者の報告で、ここ3年で伸び率の高いのは50歳以上です。

昨年1年間における新規HIV感染者報告数は1,106件（過去2位）、感染に気づかずにエイズを発症して報告された新規エイズ患者報告数は484件（過去最多）でした。合計は1,590件（過去最多）で、予断を許せない状況です。

しかし治療法の進歩により、エイズの原因ウイルスであるHIVに感染した方が長く生きていくことが期待できるようになりました。これは、社会的に既に多くのHIV陽性者が働き、学び、生活していることを示しています。

#### エイズを知ろう2

HIVは感染力が弱く、性行為以外の社会生活（握手、咳やくしゃみ、洋式トイレ、風呂やプール、缶などの回し飲み）ではうつりません。このように、正しい知識を得て、エイズを身近な問題として考えていくことこそ、HIV陽性者が社会で安心して生活できるような世界をつくることにつながります。

厚生労働省や公益財団法人エイズ予防財団のホームページなどでも詳しい情報が得られます。ぜひ、この機会にエイズについて考えてみませんか。

滝川保健所では、「匿名」「無料」でHIV抗体検査が受けられます。（完全予約制）

エイズ相談電話 専用ダイヤル 電話24-3666



## 元気がみつかるところ

# 「ほろカフェ」

#### ■内容

- ・学びメニュー  
栄養士ちはるちゃんのあったかメニューのすすめ
- ・体験メニュー  
「わらいヨガ」

#### ■日時

12月11日(木) 14:00～16:00

#### ■場所

市立赤平総合病院内  
かあさん食堂「ぼらん亭」

「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をしませんか。



今月の  
お知らせ

## 感染症に注意しましょう！

冬は感染症が起きやすい季節です。インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎などの感染症を防ぐためには

- 1 こまめな手洗い・うがいの徹底が予防の基本  
指先・指の間・爪の間・親指のまわり・手首は汚れが残りやすいので丁寧に！
- 2 咳エチケット  
(咳やくしゃみが出る時は必ずマスクを着用)
- 3 バランスのとれた食事と適度な睡眠
- 4 適度な湿度(50~60%)を保つ
- 5 ワクチン接種で重症化予防

〈ウイルス性胃腸炎 感染を広げないために〉

### その1 食器・環境・リネン類などの消毒

※消毒用エタノールはあまり効果がありません。塩素消毒をおこないます。洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で1分以上加熱する方法も有効です。

※市販の漂白剤（塩素濃度5%）使用の場合、  
500mlペットボトルの水にペットボトルのキャップ2杯の漂白剤

- ☼ 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- ☼ 食器などは食後すぐ、塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- ☼ カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。金属性のものは腐食するので、消毒後は十分に薬剤を拭き取ってください。

### その2 おう吐物などの処理

※おう吐物やおむつなどはすみやかに処理して二次感染を防ぎましょう。  
乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。

※市販の漂白剤（塩素濃度5%）使用の場合、  
2ℓペットボトルの水にペットボトルのキャップ2杯の漂白剤

- ☼ おう吐や下痢で汚れた衣類などは、使い捨てのマスクと丈夫な手袋をつけ、まず水洗いをし、塩素消毒液につけて消毒後洗濯しましょう。いきなり洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスで汚染され、他の衣類にもウイルスが付着します。
- ☼ ペーパータオルなどで静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
- ☼ 拭き取ったおう吐物や手袋などはビニール袋に密閉し破棄します。
- ☼ しぶきなどを吸い込まないようにしましょう。
- ☼ 終わった後の手洗いをていねいにしましょう。
- ☼ おう吐した後はうがいをして、口中のウイルスを洗い流しましょう。

◇漂白剤で手指等の身体の消毒をすることは、絶対にやめてください。

◇作った消毒液は誤飲を防ぐために大きなラベルを貼り、子どもの手の届かない場所に保管しましょう。

参考：厚生労働省資料より

問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665 ☎ 34-4188