



# Rainbow

令和3年度  
12月号 NO.8  
京都西山高等学校  
保健室



## お酒、ダメ、ぜったい

20歳未満の人の飲酒は禁止されています。見た目は大人と変わらないくらい成長しているように思うかもしれませんが、脳や内臓はまだ成長途中です。20歳未満の飲酒は体やこころに様々な影響を与えます。

もうすぐ2021年も終わりますね。

年末から年始にかけては、クリスマスやお正月とイベントが多い時期です。イベントを楽しむのも大切ですが、美味しいものの食べ過ぎでお腹を壊したり夜遅くまで楽しみ過ぎて、睡眠不足や生活リズムが乱れる…なんてことがないように体のことも考えつつ、冬休みを楽しんでくださいね。



## ノロウイルスにご用心

みなさん、ノロウイルスを知っていますか？ ノロウイルスは、感染すると急性胃腸炎を引き起こします。冬場に多発し、11月頃から流行が始まり12~2月にピークを迎えます。

### 症状

突然の嘔吐や下痢、腹痛が起こります。発熱は37~38℃と軽度です。通常であれば、1~2日程度で症状は治まります。

### 特徴

#### アルコール消毒剤に対する抵抗力がある

ノロウイルスはアルコール消毒が効く膜を持っていないため、アルコール消毒では死滅しない。

#### 感染力が非常に強い

少量(10~100個)のウイルスでも発症する。

#### ウイルスの排出期間が長い

自覚症状がなくなっても、3~7日は糞便中にウイルスを排出する(長いと2週間以上続くことも…)

### 手洗いでノロウイルス感染を防ぐ

ノロウイルスの感染予防の基本は、石けんと流水による丁寧な手洗いです！



トイレの後



食事・調理の前

トイレを済ませた直後の手には数億個のウイルスが付着していることも…  
トイレの後は、必ず石けんと流水の丁寧な手洗いをしよう！

ノロウイルスは少量のウイルスでも発症します。ウイルスを体内に入れないように、食事や料理の前には石けんと流水の丁寧な手洗いが大切！

### 急性アルコール中毒になりやすい

アルコールを分解するはたらきが未熟であったり  
アルコールに慣れていないため  
急性アルコール中毒になりやすく、命にかかわることも…



### 脳が縮んでしまう

脳の細胞がダメージを受けるため、記憶力が低下し、勉強の成績が落ちてしまうことも…

### アルコール依存症になりやすい

飲酒開始年齢が低いほどアルコール依存症になる人の割合が高くなります。

### あなたは、どう断る？

~あなたなら、何て言うか考えてみよう~

#### 友人にお酒をすすめられたら…

あなたも飲もうよ。  
みんな飲んでるから大丈夫。  
あなただけ飲まないなんて  
ノリ悪いよ！

友人

あなた

#### 親戚にお酒をすすめられたら

お正月だから  
少しくらい飲んでも  
大丈夫だよ。  
私があなたくらいの時は  
お酒飲んでたよ。

親戚

あなた

友人や親戚からの誘いを断ると、今後の関係に響くかもしれないと不安に思ったり、場の雰囲気が悪くしてしまうかもしれないと心配になるかもしれません。しかし、**勇気をもって**「自分は飲まない」と断ってほしいと思います。

断るときは、「飲まない」「いやだ」という**気持ちをはっきり伝える**ことが大切です。自分の気持ちを伝えても、すすめてくる場合は、**その場を離れる**という方法もあります。

# 世界エイズデー

12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。  
エイズとは、HIVというウイルスが起こす感染症です。



**これは、すべて間違いです！**

残念なことです。社会全体でもエイズ、HIV、またその患者・感染者に対する偏見や誤解がまだまだ消えていません。正しい知識を得ることは予防の第一歩。自分にも、友だちや家族など身近な人にも起こりうることだからこそ、しっかり考え、行動につなげてほしいのです。

## 不安を感じたら HIV 検査

### Q & A

HIV検査とは、大きく分けて「スクリーニング検査」と「確認検査」の2段階があります。スクリーニング検査で感染の可能性があるかどうか「ふるい分け」、そこで陽性となった反応が本当にHIVによるものかを「確認」します。スクリーニング検査で陽性でも、確認検査で陰性と判断される場合(擬陽性)もあります。



**Q.** どこで受けられるの？

**A.** 全国のほとんどの保健所や特設検査施設で匿名・無料で受けられます。また、病院など、一般の医療機関でも受けられるところがあります(有料)。



**Q.** どんなときに受けるの？

**A.** コンドームを使わずに性行為をした等、不安を感じたときには検査を受けてください。HIVの感染は、検査を受けないと確認することはできません。



**Q.** 受けるタイミングは？

**A.** 感染の機会があったと思われる日から3か月経過していれば、ほぼ確実な結果が出ます。検査施設によって実施日が異なり、予約が必要な場合もあります。



## レッドリボン 30周年 ~Think Together Again~

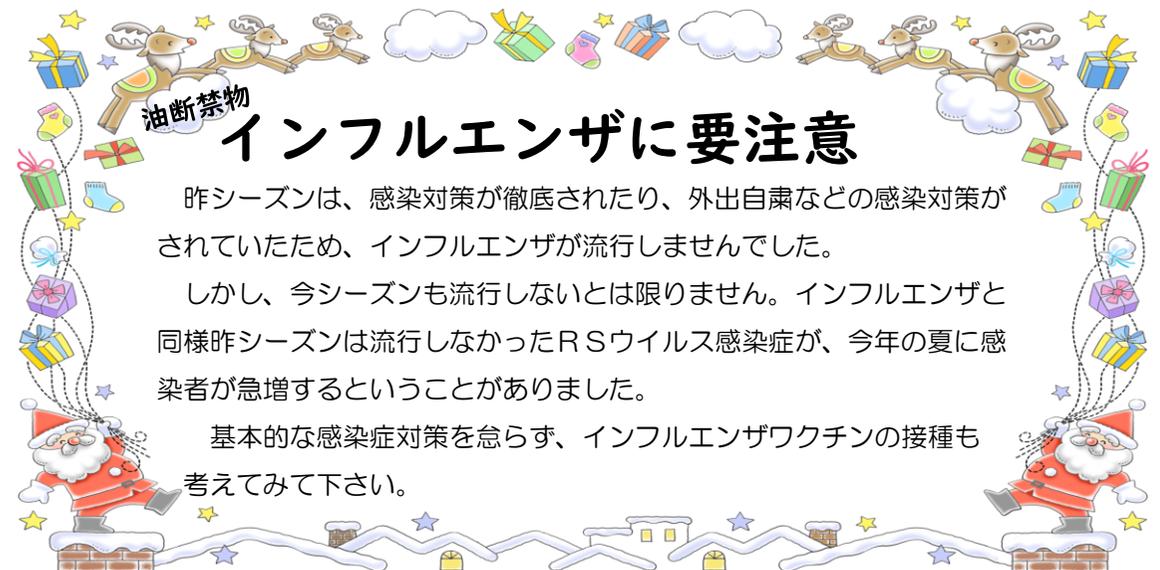
レッドリボンは、「世界エイズデー」キャンペーンをはじめ、HIV/エイズに関する運動の世界的なシンボルです。

このレッドリボンがエイズのために使われ始めたのは、エイズが世界的な問題となっていた30年前のアメリカです。1991年にニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間に対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を表明するため、レッドリボンをシンボルとする運動を始めました。それから30年が経過してもなお、「レッドリボン」に込められた思いは変わりません。

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等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。

しかし、このような現状は正確な情報として十分に伝わっているとは言えず、有効な治療がなく死に至る病であった時代の認識にとどまっている場合が少なくありません。

今年度の「世界エイズデー」キャンペーンテーマは「Think Together Again」です。レッドリボンが使われ始めてから30周年の節目において、このシンボルに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV/エイズに関する検査や治療、支援などの知識を身につけ、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消につながることを願います。



油断禁物

## インフルエンザに要注意

昨シーズンは、感染対策が徹底されたり、外出自粛などの感染対策がされていたため、インフルエンザが流行しませんでした。

しかし、今シーズンも流行しないとは限りません。インフルエンザと同様昨シーズンは流行しなかったRSウイルス感染症が、今年の夏に感染者が急増するということがありました。

基本的な感染症対策を怠らず、インフルエンザワクチンの接種も考えてみて下さい。