

保健だより



令和6年11月29日
四谷中学校 保健室

U=U 知ることからもう一度。
12月1日は世界エイズデー



【2024 年度世界エイズデーキャンペーンテーマ】

U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー。

治療法の進歩により、HIV陽性者は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。HIV治療を受け、血液中のウイルス量が検査で検出できない程度に抑えられている Undetectable(検出限界値未満) = Untransmittable (HIV感染しない) を略して「**U=U**」と呼ばれています。

今年度は、この「U=U」という言葉を知るところを契機にもう一度「HIV/エイズ」のことを皆で考えてみましょうというメッセージが込められています。

12月1日は

世界エイズデー



1988年、WHO（世界保健機関）が12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、エイズに関する啓発活動等の実施を呼びかけました。あなたは、エイズについて正しい知識を持っていますか？
○×クイズで確認してみましょう。

q1

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、その後、免疫力が低下してさまざまな感染症がおきる病気である。

○

HIVに感染した場合、数年の潜伏期（無自覚の期間）を経て、免疫力が低下してくると、さまざまな感染症にかかりやすくなります。そのうち、代表的な23種類の感染症にかかった場合、エイズ発症とされます。



q2

HIVの感染経路は1つである。

×

HIVの主な感染経路は、①性交渉による感染 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIVに感染した人の血液や精液が体の中に直接入ると、感染を起こします。



q3

日本には、今、エイズにかかっている人はいない。

×

2023年の1年間の新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人（それぞれ速報値）、合計960人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。（厚生労働省エイズ動向委員会による報告より）



q4

現在、エイズのワクチンがある。

×

現在は、エイズのワクチンはまだ開発されていません。ただし、HIVの治療法は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期に始めることで、エイズの発症を防ぐことができるとされています。



q5

保健所では、名前を知らせずに無料でHIV検査を受けられる。

○

保健所では、名前を知らせずに無料で検査を受けられます。受付時間や予約の要/不要は保健所によって違うので、電話で確認しましょう。病院やクリニック（泌尿器科、産婦人科、性病科）で受ける場合は、原則有料です。また、名前や住所を知らせる必要があります。

色々な感染症が流行しています

●手足口病

感染してから3～5日後に、口の中、手のひら、足底や足背(足の甲)などに2～3mmの水疱を伴う複数の発疹が出ます。発熱は約1/3にみられますが、38℃以下のことが多く高熱が続くことは通常はありません。

●伝染性紅斑（りんご病）

両頬に紅い発疹、体や手・足に網目状の発疹がみられ、1週間程度で消失します。発疹が淡く、他の疾患との区別が難しいこともあります。アルコール消毒が効きにくいため、流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭きましょう。

●マイコプラズマ肺炎

発熱や全身の倦怠感、頭痛、咳などの症状がみられます。咳は熱が下がった後も長期にわたって(3～4週間)続くのが特徴です。感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となったり、重症化したりすることもあります。

●インフルエンザ

咳や頭痛、鼻水やのどの痛みなど上気道の症状に加えて、38度以上の高い熱、倦怠感や関節痛などの全身症状が起こります。また、症状が急激に表れるのも特徴です。しかし、最近のインフルエンザの研究では、「発熱せず、鼻水やのどが痛いだけの軽症例」が多く存在していることがわかってきています。

●新型コロナウイルス

発熱・鼻汁・喉の痛み・せき・倦怠感・息苦しさといったかぜやインフルエンザに似た症状や、嗅覚異常・味覚異常、下痢などが現れることがあります。

感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。

接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1～2m以内で落下する。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止**になります。

インフルエンザの場合(例:3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合			発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合(例:4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合			有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

ウイルスを寄せ付けないためにはこまめな換気や石けんでの手洗いが大切!

