令和5年　No.8

保健室だより 12月号

帝塚山大学 保健室
東生駒キャンパス
3号館1階
0742-48-6067
学園前キャンパス
16号館5階
0742-41-4785

2023年もあとわずか。
気温が低く空気が乾燥する季節はインフルエンザなどの呼吸器感染症が流行しやすいので引き続き感染対策をして乗り切りましょう。

○予防は感染対策の基本です

感染経路の遮断と免疫力強化が自分でできる感染予防対策です。
・手洗いや手指衛生、うがい、咳エチケットが大切です。
・普段から栄養と睡眠を十分とり、抵抗力を高めていきましょう。
・インフルエンザの予防接種は発症や重症化を防ぐ効果が期待されます。

○他人に移さない為には

- **体調が悪い、普段と違って動くのがつらいなど感染の可能性がある場合は外出を避け、症状が続く時、強くなる時は受診してください。**

12月1日は世界エイズデー

帝塚山大学でも毎年啓発活動をしています。

世界エイズデーとは「世界レベルでのエイズのまん延防止+患者・感染者に対する差別・偏見の解消」を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。
毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

エイズってなんだろう？

『2023年　世界エイズデーキャンペーンテーマ』
あなたが変われば エイズのイメージが変わる。
UPDATE HIV!

エイズ（後天性免疫不全症候群）とは、
HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによっておこる病気です。
HIV感染＝エイズということではありません。感染を放置することで、からだを病気から守っている免疫機構が破壊されることによって普通なら感染症を起こさない病原体の感染症を発症した状態です。
※もしHIVに感染しても早期に気づいて治療を開始すればエイズを発症しません。

	1.性感染	2.血液感染	3.母子感染
感染経路	性行為による感染 **もっとも多い感染経路**	HIVが存在する血液の輸血や、依存性薬物（覚せい剤等）使用時の注射器具の共用（回し打ち）などが原因で感染。	母親がHIV感染者の場合、妊娠中・出産時・授乳時に赤ちゃんに感染する。
予防	※性的接触に際して接触相手を選ぶコンドームを正しく使用	体液（血液含む）をさわらない。注射器の共用や安価なタトゥーに注意	感染が分かれば予防可能（妊婦健診）

感染の可能性がある行動に気づいたら、「自分は大丈夫」と安易に考えないで、早期発見・早期治療及び感染拡大防止のためにも、**検査を受けましょう！**　※ 感染を見つける方法は検査のみ

ＨＩＶ／エイズについて正しい知識を身につけ、自分自身や大切な人を守る行動をとりましょう。

参考引用データ
API-NET　エイズ予防情報ネット
https://api-net.jfap.or.jp/

公益財団法人 エイズ予防財団 Japan Foundation for AIDS Prevention
https://www.jfap.or.jp/

HIV検査相談マップ
https://www.hivkensa.com/

HIVマップ すぐに役立つHIVの情報サイト
https://hiv-map.net/

予告

学生は毎年全員健康診断の受診が必要です。
2024年学生定期健康診断 **4月2日（火）～5日（金）**

健康診断誘導スタッフ募集中。興味ある人は保健室へGo！