

柏市保健所だより



平成27年12月1日発行

第18号

HIV/エイズを正しく理解し予防しましょう

～12月1日は世界エイズデー～



レッドリボン

HIV感染者・エイズ患者への理解と支援の意思を表すシンボル

エイズまん延防止と、患者や感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的に、WHO（世界保健機関）では毎年12月1日を世界エイズデーと定めています。

HIVに感染したりエイズを発症しても、早期に発見し適切な治療を受けることで今までどおりの生活を続けることができます。「HIV/エイズなんて自分とは関係ない」と思っていませんか？ HIV/エイズや性感染症は誰でもかかる可能性があります。この機会にエイズや性感染症予防の大切さを考えてみましょう。

エイズってどんな病気？



～HIV感染とエイズは同じではありません～

- ・エイズはHIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染し、免疫力が低下することでかかる病気の総称です。
- ・HIV感染は、HIVに感染している状態を指します。

HIVに感染

数週間後、かぜに似た症状が出る場合もあります



無症候期

自覚症状はあまりありませんが、免疫力が少しずつ低下していきます



エイズ発症

免疫力が極端に低下し、さまざまな感染症や悪性腫瘍を合併します

現在、様々な治療薬が出ており、きちんと服薬することでエイズ発症を予防したり遅らせたりすることが可能です



こんな行為・場所では感染しません

- ・次のような日常的な接触では感染しません。
- ・偏見や差別をなくし、正しい知識をもって理解していきましょう。

握手・
軽いキス



洋式トイレ
の便座



お風呂や
プール



せきやくしゃ
み、汗、涙



念のため、血液がつきやすいカミソリや歯ブラシ、タオルなどは自分専用にしきましょう。

HIVはこうしてうつります

・HIV感染は主に次の3つで、感染者の9割が性的接触によるものです。

- ①性行為による感染
- ②血液感染
- ③母子感染

「性行為による感染」



予防法

性行為におけるコンドームの正しい使用

HIVは主に血液や精液、膣分泌液に多く含まれており、感染者の血液などから傷口や粘膜を通してうつります。

エイズ検査を受けましょう



～保健所では匿名・無料で受けられます～

- ・HIVに感染しているかどうかは、検査しなければ分かりません。柏市では「世界エイズデー」に合わせ、平日検査に加えて、休日検査・夜間検査を行います。
- ・今年度の今後の検査日は次のとおりです。お電話でご予約ください。

●平日検査（13時～14時）：

1月4日（月）、25日（月）、2月8日（月）

●休日検査（9時～10時半）：

12月13日（日）、2月21日（日）、3月6日（日）

●夜間検査（17時半～19時）：

12月7日（月）、3月14日（月）

エイズ・性感染症についてもお気軽にご相談ください（プライバシーは守られます）。

【問い合わせ】保健予防課 7167-1254

この保健所だよりは、柏市ホームページにてご覧いただくこともできます

気をつけよう！ 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ノロウイルス等によるウイルス性胃腸炎が多く、例年秋から冬にかけてが流行のピークです。

ノロウイルス等のウイルス性胃腸炎は非常に感染力が強く、おう吐や下痢等の消化器症状を引き起こします。ウイルスの特徴を知り、予防法やかかったときの対処法を覚えて流行時期を乗り切りましょう。

症状やウイルスの特徴は？

- ・感染から発症までの時間は、1日から3日程度です。
- ・主な症状はおう吐と下痢で、38度程度の発熱や腹痛を伴う場合もあります。
- ・乾燥に強く、体外に排泄された後も、強い感染力を持ち続けます。
- ・ノロウイルスは他のウイルスと比べ変異しやすく、今年の1月以降、新たな変異型のノロウイルスが国内や中国で検出されています。



予防の基本は手洗いと加熱

手洗いの仕方を覚えましょう

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。

- ①流水でよく手を濡らした後に、石けんをつけて、手のひらをよく擦ります。
- ②手の甲をのばすように擦ります。
- ③指先・爪の間を念入りに擦ります。
- ④指の間を洗い、親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑤手首も忘れずに洗います。
- ⑥石けんで洗い終わったら、流水で十分に流し、清潔なペーパータオル等でよく拭きとって乾かします。



拡大を防ぐために

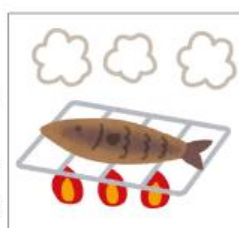
- ・手指や食品などを介して経口で感染することから手洗いによる予防が重要となります。（■右上の記事を参照）
- ・ノロウイルスは、乾燥すると空気中に舞い上がり、それが口に直接入り、感染することがあります。
- ・このような二次感染を防ぐため、おう吐等により排出されたウイルスについて「すぐに拭き取る」「乾燥させない」「消毒する」の3点をポイントに確実に処理しましょう。（■「おう吐物の処理方法」参照）
- ・ノロウイルス等には、消毒用のアルコールなどは効果が弱く、次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。（■「簡単！消毒液の作り方」参照）

食品を加熱する

加熱処理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。

食品を加熱調理する際は、中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が望まれます。

生ものを取り扱った調理器具は、ウイルス等に汚染されている可能性があります。調理器具を別にしたり、十分な洗浄や消毒をして、二次感染を防ぎましょう。



簡単！消毒液の作り方

家にある塩素系漂白剤（ハイターやブリーチなど濃度5%のもの）を薄めて簡単につくれます。

使用する場所(必要な濃度)	原液濃度	希釈倍率	作成方法
おう吐物や便が直接ついた床や衣類等(0.1%)	5%	50倍	水500mlに対し原液10ml(ペットボトルのキャップ2杯分)
調理器具、床、トイレのドアノブ、便座、手すり等(0.02%)	5%	250倍	水2.5Lに対し原液10ml(ペットボトルのキャップ2杯分)



- 注意■
- ・時間がたつと効果がなくなります。使用する際に作り、つき足しはしないようにしましょう。
 - ・漂白作用があるので、色落ちが気になる布製品等には使わないようにしましょう。
 - ・消毒後10分程したら水ぶきしましょう。金属製品は腐食するので、特に念入りに。

(注意)消毒液の入ったペットボトルは、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと表示してください。

おう吐物の処理方法

作業時は使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用し、作業後はビニール袋に入れ廃棄します。作業の後は手洗いを忘れずに。



おう吐物はペーパータオルや不要な布等で、外側から内側に向けてウイルスを飛ばさないよう、静かにふき取りましょう。
★注意！おう吐物は想像以上に遠くまで飛び散っています。



拭き取ったものは、すぐにビニール袋に入れ処分しましょう。
0.1%の次亜塩素酸ナトリウム溶液(左図参照)を染み込む程度入れるとより安心。



おう吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム溶液を染み込ませた布等で覆い、10分程したら水拭きをしましょう。

【問い合わせ】保健予防課 7167-1254

この保健所だよりは、柏市ホームページにてご覧いただくこともできます