

## 健康だより

2013  
Vol.44  
Nov.

## 12月1日は世界エイズデー

現在、エイズ(AIDS・後天性免疫不全症候群)の問題は世界が抱える最も大きなテーマのひとつです。

2012年末現在で約3,530万人のHIV感染者およびエイズ患者が世界中でこの病気とたたかい、それによって命を落とす人は年間160万人にもものぼります。日本でもHIV感染者・エイズ患者数は増加しています。2012年の新規感染者・患者の報告数は1,449件、これまで報告された感染者・患者数の累計も20,000人を超えました。この増加は都市圏だけでなく、地方においても同じような傾向にあります。また、感染者の多くは男性ですが、女性の感染者も増えています。

HIV / エイズを予防するためには、感染経路を正しく理解して、常に感染を防ぐ方法を実行することが重要です。

## HIV感染を防ぐために、これだけは守りましょう

## 1) 性行為

感染者との無防備な性行為は感染の可能性が高い!

★性交・オーラルセックスの際は、必ずコンドームを使う

★性器具の共用をしない

## 2) 血液を介して

血液にふれることや、血液が体内に入ると感染の可能性が高まる!

★注射器具の共用をしない

## 3) 母親から赤ちゃんへ

感染している母親から妊娠中・出産時・授乳などによって子供に感染することがある!

★予防措置(服薬、帝王切開、粉ミルクでの養育)を行う

## 長大祭に合わせて、長崎市保健所がエイズ即日検査を行います。

- 日時: H25.11.22(金) 13:00-15:00
- 場所: 保健・医療推進センター(文教)
- 方法: 血液検査(採血量約2cc)

※検査は匿名・無料で受けられます。  
※医師より、検査や結果についてお話を聞くこともできますので、ぜひお越しください。

## 不眠で悩んでいませんか?

私たちの睡眠は「安心な状態になったら眠る仕組み」、「疲れたら眠る仕組み」、「夜だから眠る仕組み」の3つで調節されています。したがって、安心できない状況にある時、脳や身体が疲れていない、夜の状態になっていない時に、よく眠れない状態に陥ることになります。今回は、厚労省委託研究班による、『睡眠障害対処12の指針』をご紹介します。

1. 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分
2. 刺激物は避け、眠る前には自分なりのリラックス法
3. 眠たくなってから床に就く、就床時間にこだわりすぎない
4. 同じ時刻に毎日起床
5. 光の利用でよい睡眠
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
7. 昼寝をするなら、15時前の20-30分
8. 眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝・早起きに
9. 睡眠中の激しいいびき、呼吸停止や足のぴくつき、むずむず感は要注意
10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全



## 職員健診で紹介状が同封されていた方々へ

健康診断は2次検査を受けてこそ、意味あるものになります。11/15現在、2次検査の受診率はわずか22%。思わぬ病気が隠れていることがあります。「いつものことから」で片付けず、年に1度はしっかりと身体のメンテナンスを!



色々やってみても、不眠が1ヶ月以上続く場合は、特別な治療が必要な場合があります。そのような時は、保健・医療推進センターへご相談ください。

※ 詳しくはスイミン資料室HPへ→<http://www.suimin.net/data/guide.html>

●長崎大学 保健・医療推進センター●

○Tel 819-2213(内2213) ○ホームページアドレス <http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/>

お気軽に  
ご相談ください!

