

健康だよ12月

鹿嶋市立大野中学校
保健室
令和7年12月1日

朝晩の冷え込みが激しくなり、かぜをひく人も増えてきました。「かぜ」をひかないように注意して過ごしましょう。

そもそも「かぜ」とは?

さて、そもそも「かぜ」という名前ですが、じつは「かぜ」という正式な病名はありません。医学的な正式名称は「感冒」といいます。ここからそれぞれの症状に合わせて診断名（たとえば急性上気道炎など）が使用されます。

かぜとは、のどの痛みや鼻水、せき、場合によっては発熱などを伴い、多くは命に別状がなく、数日で治る症状をいいます。



どうして「冬」になるとかぜが流行するの?



冬になると「かぜ」が流行する理由は、いくつか考えられます。

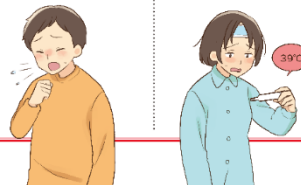
- ・空気が乾燥するから
 - ・室内（密閉された空間）で過ごす時間（人数）が増えるから
 - ・体温が下がり、免疫力が下がるから
- などです。

とくに、いろいろな研究から、湿度（乾燥）とインフルエンザウイルスへの感染には関係性があることがわかっています。

かぜ予防には、「せっけんでの手洗い」、「部屋の換気」、「加湿」、「体温が下がらない工夫をする」がおすすめです。

インフルエンザとかぜの違いは?

かぜ	インフルエンザ
◇原因ウイルス: ライノウイルス、アデノウイルス、RSウイルスなど	◇原因ウイルス: インフルエンザウイルス(A型、B型)
◇1~2日かけて悪化	◇急に発症(悪化)
◇微熱(37~38度程度)	◇高熱(38~40度台が突然出る)
◇鼻水・鼻づまり・せき・のどの痛み・くしゃみなどの症状が多い	◇頭痛・筋肉痛・関節痛・悪寒・倦怠感などの症状が急に現れる



かぜ予防になる生活のポイント



エイズのこと、知ってください

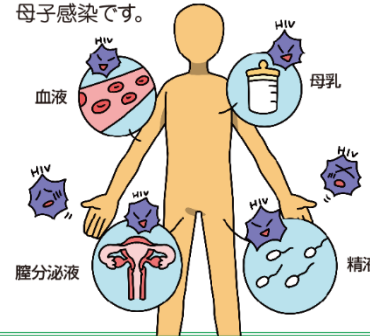
12月1日は「世界エイズデー」です。あらためてエイズについて考えてみましょう。

Q. HIVウイルスに感染したらエイズになる?

- A. HIVとは「ヒト免疫不全ウイルス」のことで、このウイルス感染したことによって抵抗力が落ちることで発症する病気を「エイズ(AIDS: 後天性免疫不全症候群)」といいます。

Q. HIVウイルスの感染経路は?

- A. HIVの主なすみか(血液、唾液、母乳、精液)は、感染経路は性行為、輸血などの血液、母子感染です。

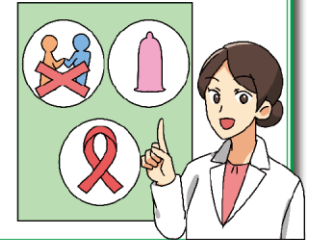


Q. HIVウイルスの感染者数は?

- A. ・2024年、世界では4,080万人(3,700万~4,560万人)がHIVとともに生きている。
・2024年には130万人(100万~170万人)が新たにHIVに感染。日本の新規報告数は662件。
(出典:UNAIDS/厚生労働省エイズ動向委員会)

Q. 感染を予防するにはどうしたらいい?

- A. エイズは潜伏期間が長く本人も気づかないうちに新たな感染者を増やしてしまふことがあります。感染を予防するには、①性行為をしない、②する場合はコンドームを正しく使う、です。



Q. お風呂や握手でも感染するの?

- A. HIVは弱いウイルスで、人の体の外では生きられません。くしゃみなどのしぶき、握手、お風呂、つり革、同じお皿で食事をするなどでは感染しません。



HIV=エイズではありません

性感染症について

性感染症は、性行為によって感染する病気の総称です。現在、日本では性感染症の一つである「梅毒」の感染が2021年以降急増しており、厚生労働省が注意を促しています。梅毒に感染すると全身にさまざまな症状が出ることがあります。しかし、症状が出ないことも多く、検査や治療が遅れたり、治療せずに放置したりすると、長期間の経過で脳や心臓に重大な合併症を起こすことがあります。

性感染症は、初期症状が軽い(症状がない)ことがあり、自分の知らない間に他の人を感染させてしまうことがあります。



症状がよくなっても自己判断で治療を中断せず、しっかり治療することが重要です。