

## 保健だより

No. 12

H24.12.3 青嶺高校・保健室

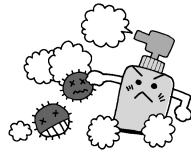
12月になりました。今年の締めくくりの月です。日ごとに寒さが増してきましたが、3年次生の中には入試を控え、勉強に追われる毎日を過ごしている人にとっては、今はまさに「冬まった中」という気分でしょう。

寒い季節は長く感じられますが、この後には必ず暖かな春がやってきます。寒さに耐えたぶんだけ強くなって、花咲く春を迎えられます。「冬来たりなば春遠からじ」といいます。寒さで体調をくずすことがないように気をつけて、毎日を大切に過ごしてください。

### かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎も「手洗い」でOK！！

私たちは日頃、気づかないうちに手でいろいろなものをさわっています。細菌やウイルスがついていたところをさわったら、どんどん感染していきます。

新型インフルエンザが流行した時に、感染を恐れるあまりアルコール消毒液が飛ぶように売れました。しかし、そういう時でも、薬剤師さんは常に「手洗いの方が大切」と言われていました。



手洗いはきちんとしているつもりでも、洗い残しがあるものです。

- ① 指と指の間 ② つめと皮膚の間 ③ 手首など意識しないと、ついつい洗い忘れてしまいます。

今年は例年以上にノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行する兆しがあります。まずは、きちんとした手洗いから始めましょう。



## 保健室のあんな話こんな話

9月16日から就職試験が始まり、早く就職先が決まった生徒、なかなか思うようにいかなかった生徒といろいろな表情を保健室で見してきました。11月は大学や専門学校に進学をする生徒の推薦入試がピークです。すでに進学先が決まった生徒、受験の結果を待つ生徒、数日後に受験を控えている生徒、来年のセンター試験とその後の個別試験まで受験勉強をし続ける生徒とその心境は様々です。

ここであえてエールを送るとしたら「one for all, all for one」と言いましょう。「一人はみんなのために、みんなは一人のために」推薦であろうが、一般であろうが受験にかわりはありません。受験前の緊張や不安、何とも言えないいらは誰もが経験すること。同じ経験をしたからこそ、その気持ちをわかってあげられるのが、本当の間仲間でしょう。苦しい時こそ、かけてもらえる小さな心使い、優しい言葉かけは涙が出てくるほど嬉しいものです。今こそ、人として成長をする時です。（藤本）

## シリーズ「私の健康観」

今回は長本先生からの紹介で、社会科の村田寛先生です。

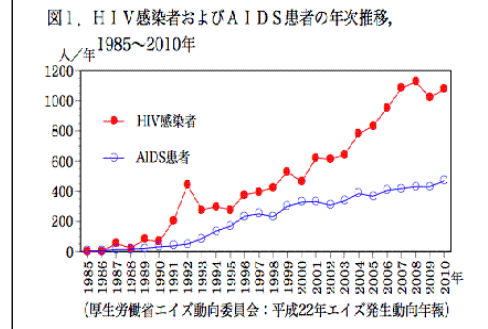
村田先生はみなさんもよく知っている通り、マラソンのランナーです。走り始めたのは20数年前、日置農業高校にお勤めになっていた時に、美祿工業高校出身でオリンピックに出場された油谷繁選手を指導された荒川先生と同僚として働き、走る魅力にかき立てられたそうです。職場の同僚と一緒に地元の駅伝大会にも数々出場され、徐々にタイムも更新していったそうです。その後、中断をされた時期もあったそうですが、4年前よりランニング日誌に毎日走った距離を記録し、自己の年間記録を今でも更新中ということです。「今年のはじめからこれまで北海道札幌から出発して、岡山市までに相当する約2500kmの距離を走った。」とさりりと話される村田先生はすごい！

昨年、萩城下町マラソンでハーフマラソンを1時間43分13秒、先日の下関海響マラソンでフルマラソンを3時間55分34秒と自己ベストで走られた村田先生の挑戦はこれからも続いています。最後に、「何のために走っているのですか」という質問に「健康のためです」とはっきり言われました。



エイズが性感染症であることは保健の授業で学習をしているとおりで、2009年末の推定感染者数は世界で3300万人(日本の人口の約4分の1)で、最近ではアジアで増えています。

日本では、図1のとおりHIV感染者、エイズ患者ともに増え続け、過去最多になっています。



日本では、図1のとおりHIV感染者、エイズ患者ともに増え続け、過去最多になっています。HIVに感染すると免疫力が徐々に低下し、体内に生息する弱毒菌の感染症や悪性腫瘍が出現し、やがては死を迎えていましたが、1996年頃に優れた効果の抗HIV薬の多剤併用療法が登場し、かつては致死の病であったHIV感染症も、今では「慢性感染症」と捉えるまでになりました。ただ、患者一人の生涯の治療費が約1億円と高価であり、海外の発展途上国などでは経済的理由から抗HIV薬を購入できず、今でもHIV感染症、エイズで多くの人々が死亡しています。

私たちはこのような現状を正しく理解し、HIVに感染しない生活を心がけなければなりません。また、感染経路には母子感染もあり、患者本人の行動に関係なく感染する場合があります。正しい知識と同時に偏見をなくしていくことが最大の予防策になるのです。