

ほけんだより12月

2023. 12. 4(月)
前原高等学校 保健室

12月になりました。みなさんはどんな1年でしたか？ やり残したことがないよう、残りの2023年を健康に楽しく過ごしてくださいね。
2024年も笑顔溢れる良い年になりますように。

12月1日 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！」

差別や偏見のない社会へ

HIVの治療薬である抗HIV薬の進歩によってHIV陽性者の予後が改善されHIV陽性者は治療の早期開始と継続によりエイズ発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができるようになりました。治療を継続して体内のHIVウイルス量が減少すればHIV陽性者から他人への感染リスクがなくなる「U=U」(効果的な治療を続けていればHIVは感染しない)ことも分かっています。

HIV感染は性的感染、血液感染、母子感染です。未来のために、HIV、AIDSの「今」を知っておいてほしいと思います。

2023年(令和5年度) 新規HIV感染者/エイズ患者報告

沖縄県でのHIV/AIDS患者報告数 沖縄県でのHIV/AIDS患者報告数は2022年度19件、2023年度は11月12日時点で13件の報告があります。

2022年人口10万対の報告数

沖縄県 HIV感染者 全国6位(0.61人)

HIV感染者人口10万対		
1位	東京都	1.68
2位	福岡県	0.90
3位	大阪府	0.83
...
6位	沖縄県	0.61

2022年人口10万対の報告数

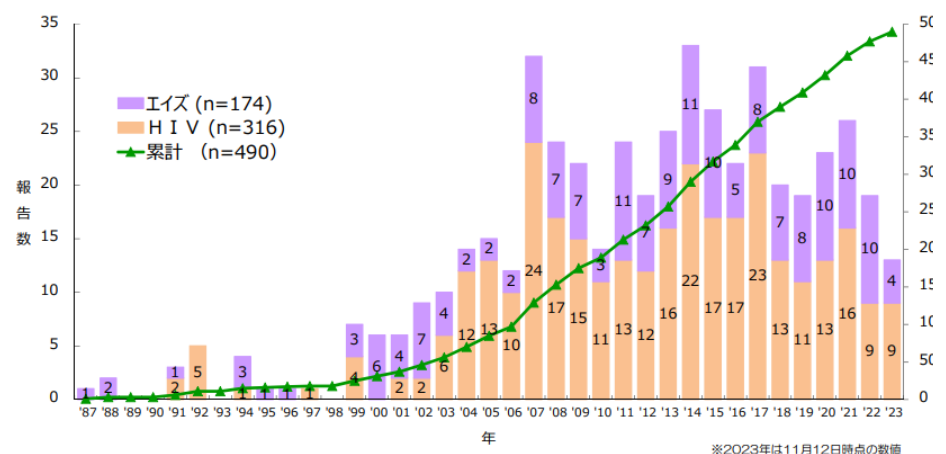
沖縄県 エイズ患者 全国1位(0.61人)

AIDS患者人口10万対		
1位	沖縄県	0.61
2位	熊本県	0.52
3位	東京都	0.38

沖縄県は検査した時点で「いきなりエイズ」が多く2023年も13件中4件でした。

2. HIV感染者/エイズ患者の届出状況

- ・2023年は13件(2023年11月12日時点)
- ・診断時にすでにエイズを発症=「いきなりエイズ」が30.8%(4件)



出典：令和4年(2022)エイズ発生動向(厚生労働省エイズ動向委員会) 一部改変 <http://api-net.jfap.or.jp/>

寝る前の歯みがきが大事

寝ている間は唾液量が減って口腔内が酸性になりやすくミュータンス菌が活発に。朝は夕食後の30倍に増加するという研究報告もあります。

フッ化物配合歯みがき粉は、むし歯予防に効果が

1000PPm程度の濃度のフッ化配合物歯磨き粉2cm程出して歯磨きするとよい。また、就寝前に行い、10~15mlの少ない水で1回うがいするとさらにGood! その後の飲食は控えるとなおさら良い。