

保健だより

平成29年12月20日
いわき総合高校 保健室



12月



あっという間に今年も終わりが近づいてきました。2017年、やり残したことや思い残したことはありませんか？本校でもインフルエンザに罹患する人が増えてきましたが、本格的な流行はこれからになりそうです。冬季休業期間中も体調管理に気を付けて、良いお年をお迎えください。

STIってなんだろう ～12月1日は世界エイズデー～



STIとは（Sexually Transmitted Infections）の頭文字をとった言葉で、おもに性行為を通して感染する疾病を指します。もしかすると「STIに感染した可能性があるけれど、誰かに相談するのははばかれる…」と思う人もいるかもしれません。しかし、性感染症に罹患したままほっておくと、不妊の原因になったり死に至ったりすることもあります。自分やパートナーを守るためにも、予防策をとったり、検診を受けたりすることが大切です。

☆STIにはこんなものがあります

エイズ		梅毒		
ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による感染症で、感染しても数年から10数年間にわたって無症状の期間が続きます。発症すると体の免疫力が低下し、急激な体重減少や下痢、悪性リンパ腫などを発症して死に至ります。しかし、 治療によって発症までの期間を大幅に遅らせることができます。 咳やくしゃみ、汗、涙を通して感染することはなく、 同じ水を飲んだり、タオルを使いまわしたりしても問題ありません。		江戸時代の遊郭の病気…などと思われがちですが、現在いわき市で感染者数が増加しています。感染するとまず性器に硬いしこりができます。病状が進行すると発熱して全身に小さな斑点が多数出現し、神経系に異常をおこして死に至ることもあります。また、母体の感染によって出生児が先天梅毒になることがあります。たとえ一度発疹が引いたとしても、治癒したわけではありません。		
性器クラミジア感染症	性器ヘルペス感染症	尖圭コンジローマ	淋菌感染症	ケジラミ症
男性では排尿痛や尿道の痒み、女性は腹痛症状が現れます。女性の症状は軽いことが多く、感染に気がつかないこともあります。	性器に小さい水ぶくれが多数出現し、強い痛みと痒みを感じます。一度感染すると、再発を繰り返すのが特徴です。	性器や肛門周辺に鶏冠状のイボができ、痒みを覚えます。子宮頸がんの原因でもあるHPVウイルスによる感染症です。	男性では排尿痛や膿、女性ではおりものの増加が見られます。オーラルセックスによって感染することが多い感染症です。	陰部に痒みを感じ、皮膚や陰部、毛髪に虫や卵を目視できます。性的接触以外にも衣類や寝具を介して感染する場合があります。

「性行為をしても、コンドームをすれば性感染症は防げる」と思っている人はいませんか？たしかに正しい方法でコンドームを使用すれば、感染率を大幅に下げることができます。しかし、すべての性感染症を予防することはできません。感染を疑った場合には、女性は婦人科、男性は泌尿器科を受診するようにしましょう。

☆特にHIVウイルスや梅毒への感染を疑ったら…

地域の保健所で無料かつ匿名の検査を受けることができます。事前に予約が必要ですが、1時間に1名のみ予約を受け付けるため、他の受検者と顔をあわせることはありません。詳しくはいわき市のホームページをご確認ください。

いわき市 エイズ検査



お酒は20歳になってから

未成年はなぜお酒をのんではいけないのでしょうか？法律で決められているからお酒を飲んではいけないのでしょうか？

未成年の飲酒が禁止されている大きな理由は、皆さんの体を守るためです。高校生である皆さんの体はまだ発達段階で、アルコールを分解する働きも未完成です。そのためアルコールの影響を受けやすく、飲酒をするとさまざまな臓器に障害を起こしやすくなります。脳細胞や性ホルモンにも影響を与えとも考えられており、アルコール依存症になりやすいとも言われています。

年末年始になると、親戚などが集まってお酒をみる機会が増えるかもしれません。たとえ大人にお酒を勧められたとしても、みなさんは未成年です。はっきりとNOという姿勢をもちましょう。



スポーツ振興センターの申請はお済みですか

学校で生活している時の怪我で病院にかかったもの（部活動や学校行事、登下校中のケガも含まれます）については、スポーツ振興センターの災害給付対象になる場合があります。申請の申し出から入金まで時間がかかる場合があるため、特に高校を卒業する3年生は早めに申請を行うようにしてください。申請用紙の配布や問い合わせの受付は保健室で行っています。

コラム ～心の言葉と口から出る言葉～

長い夏学期がおわり、冬季休業がやってきます。休み期間中に、友人と出かける予定がある人もいるのではないのでしょうか。

そんな楽しみな予定のなかで、ある遊園地へ行くことになったあなた。本当に楽しみで、前日の夜は眠ることもできませんでした。そして当日、とってもワクワクして絶叫アトラクションの列に並んでいると、突然友達に「本当に楽しい？」と聞かれてしまいました。その時あなたはと思うのでしょうか。なんとなく水をさされたように感じる人は多いのではないのでしょうか。なんでそんなことを言うのだろうと、怒りの気持ちが湧いてくる人もいるかもしれません。

ですが、一呼吸おいて、立場を変えてみたらどうでしょう。自分が乗りたと言ったアトラクションで長蛇の列…。閉園時間までにできることは限られているのに申し訳ない…。しかも相手は寝不足で疲れていそう…と不安に思ったら、友人に「本当に楽しい？」と尋ねるかもしれません。

このように私たちが使う言葉は、相手と自分、それぞれの目線に立ってみると持つ意味が変わります。そして相手が本当に伝えたい気持ちが、その気持ちのままの言葉になるとは限りません。

保健室にも、友人とのトラブルに悩んで来室する人がたくさんいます。相手の気持ちが高ぶって、興奮した状態で出た言葉を、言葉のまま受け止めて大きく傷ついてしまうこともあります。そんな時はひと呼吸して目線を変え、少し引いたところでその言葉の意味を見つめなおしてみるとよいかもしれませんね。

「べ、べつにOOちゃんのこと
なんか好きじゃないし！」



そのうえで自分の気持ちを伝えることができるとなお良いですね。

「昨日は楽しみで眠れなかったんだ。このアトラクションとっても楽しみ！！」

