

# 保健だより



平成 28 年 12 月 21 日  
いわき総合高校 保健室

気付けば一年の終わりもあと数日となりました。この一年はみなさんにとってどんな一年だったでしょうか。この際やり残したことや思い残したことを片づけて、すっきりとした気持ちで新しい年を迎えるのもいいかもしれませんね。まだまだ寒い日は続きますから、体調に気をつけてください。良いお年を！

## 12/1 世界エイズデー

エイズデーとは、WHOが世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に制定したものです。みなさん、エイズについてどれほど知っていますか？

### HIVとエイズの 違いって??

HIVとは免疫細胞に感染するウイルスのことです。そしてHIVに感染した結果、細胞の中でHIVが増殖します。このため、免疫に大切なこれらの細胞が体の中から徐々に減っていき、普段は感染しない病原体にも感染しやすくなってさまざまな病気を発症します。この病気の状態をエイズと言います。

### HIVの感染経 路って??

性行為、薬物の打ち回し、輸血が主な感染経路です。性行為や薬物は自分の行動で回避できますが、輸血は不可抗力です。ひとりひとりが意識を持ち、検査を受けることがHIV感染を食い止めることに繋がります。

### HIVに感染すると きやエイズになった ときの症状は??

感染初期には初期症状としてインフルエンザに似た症状が出る場合があります。HIVに感染してから約2週間後に発症し、数日～数週間後には治まります。ただし、人によって差があり、必ずしも初期症状があるわけではないため、HIVに感染したと判断することは出来ません。残念ながら検査をしないと感染していることを確認できません。

### 日本のHIV、エイズ 患者の数は??

2014年に厚生労働省が発表したHIV感染者数は1091件、エイズ患者数は455件であり、両者を合わせた新規報告件数は1546件でした。日本国内における新規HIV感染者、新規エイズ患者の報告件数はここ数年横ばい状態です。しかし、世界の先進国の中で新規エイズ患者が増えているのは日本だけです。

## HIV（エイズ）検査を受けよう！

いわき市の保健所では匿名で検査を受けることができます。事前に予約が必要です。プライバシーに配慮し1時間に1名のみ予約で他の受検者とは顔をあわせないようにしています。

日時：毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日）9:00～11:00、13:00～16:00  
（第2・第4月曜日は午後7時まで）

場所：総合保健福祉センター

料金：無料 ※匿名でも検査が受けられます。

申込み先：保健所 地域保健課 感染症対策係

電話番号：0246-27-8595 祝祭日を除く月曜から金曜 8:30～17:15

詳しい事はいわき市  
HPをチェック！

## 友達とうまくいかない時の対処法

人間関係はいい時ばかりではありません。相手との深い関係を築いていくためには、関係がうまくいかない時に、目の前の問題を乗り越えていく力が必要になります。友達とうまくいかない時、私たちはどのように対処したらよいのでしょうか？

### ・対処法その1 激しい言い合いになった時は「時間をとり、距離をとる」

相手と激しい言い合いになった時は心が強い感情で支配され冷静さを失い、自分が置かれた状況を把握して対処法を考えることが難しくなります。そのような場合、心が落ち着くまで少し時間をとったり、可能であれば相手との距離をとったりするとよいです。これは、相手との関係を断ち切るということではなく関係を深めることを目指して一時的に時間と距離をとるということです。

ツイッターへの書き込みは、心理的な距離がとれていないのでは？

### ・対処法その2 少し冷静になった後に「相手の話をよく聴く」

お互いの関係を修復するには、自分の都合だけでなく、相手の気持ちや考えを把握する必要があります。そのためにも相手の話を聴くことが不可欠です。話を聴く時には相手の言葉に意識を集中させます。ポイントは「次に何を言おうか」「この人はなんて勝手なことを言っているんだ」といった思いが浮かんできた時にその思いに身をまかせてしまうのではなく、相手の話に意識を向け直して聴くことです。

同じ問題を見ていても感じ方はそれぞれ 他者を認めて自分を知ってもらうことが大事！

### ・対処法その3 想像力を使って仮説を作る

私たちが使っている言葉には限界があります。思っていること全てを言葉にすることはできませんし、どんなに言葉を尽くしても、どうしても言葉にできない部分が残ります。この「言葉にならない部分」を補うのは聞き手の役割です。相手の話の中には、語られていない部分があることを忘れず、その部分を補うために想像力を使うことも大切なのです。また、聴き手が把握すべきことは「話し手が何を感じどんな思いでいるか」「なぜそういう感情や思いがわいているのか」の2つです。そのためには、これまでに互いの間で起こった出来事、相手が話してくれたこと、相手の性格、価値観などを材料に想像し仮説を作ることが必要です。この仮説をもとに、互いの関係修復のために何をすればよいか具体策を考え、誠意をもって対応していくことが大切です。

## 歯医者さんに行きましょう ～3年次生の医療助成は3月末まで～

むし歯を治療していない人は、ぜひ、冬休み中に治療を始めましょう。受診の際は、むし歯の他に歯肉炎や歯石の沈着がないか歯医者さんに尋ねるとよいです。むし歯がなくても歯肉炎や歯石の沈着を放置すると、将来、歯ぐきが下がってきて見栄えも悪くなりますし、更には歯槽膿漏で歯が抜け落ちてしまうことにもつながります。特に3年次生では、医療助成制度が4月から利用できなくなりますので、今後駆け込み治療が増えることを想定して、早期に受診しましょう。

本校生は、歯科検診で「歯垢の状態」「歯肉の状態」の悪い人が非常に多くみられます。これでは、せっかくむし歯を治療し終えても、翌年の検診で新たなむし歯ができていくことを指摘されてしまいます。歯みがきが自己流になっていませんか？正しいブラッシング方法を一度チェックしてみてください。

### ブラッシングのポイント

毛先をあてて磨く



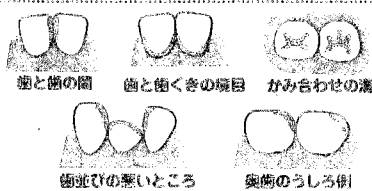
スクラッピング法

毛先を歯面に直角にあてて磨く。

バス法

毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度であてて磨く。

### 磨き残しができやすい場所



歯並びの悪いところ

奥歯のうしろ側

### 本校生の歯垢・歯肉の状態

H28	割合 (%)	
	歯垢の状態	歯肉の状態
異常なし	6.3	33.8
要観察	64.4	55.4
要受診	29.3	10.4