

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

12月1日は

世界エイズデー

★世界エイズデーって？

1988年に、WHOが世界的レベルでのエイズまん延予防と患者／感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を『World Aids Day』（世界エイズデー）と定め、エイズに対する理解と支援の意思を示すため「赤いリボン」をシンボルにした運動が始まりました。

レッドリボンとは？



「レッドリボン（赤いリボン）」は、もともとヨーロッパに古くから伝承される風習のひとつで、病気や事故で人生を全うできなかった人々

への追悼の気持ちを表すものでした。このレッドリボンがエイズのために使われ始めたのは、アメリカでエイズが社会的な問題となってきた1980年代の終わり頃でした。エイズに倒れて死んでいく仲間たちに対する追悼の気持ちと、エイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すために、赤いリボンをシンボルにした運動が始まりました。

★エイズについてQ&A

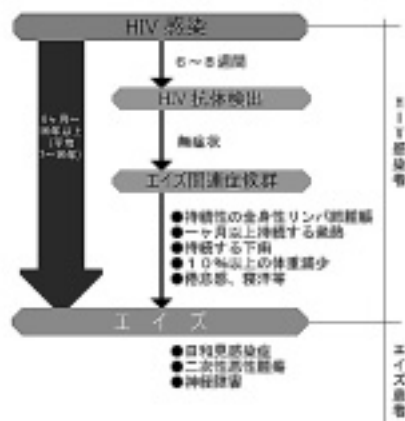
Q1 エイズってどんな病気？

エイズとは「後天性免疫不全症候群」という病気の名前です。

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスに感染することによっておこります。HIVに感染した後、10年程度かけてゆっくりと体の免疫機能（細菌やウイルス、カビへの抵抗力）をむしばんでいきます。この期間は自覚症状はほとんどありません。健康な体であればなんともないカビや細菌も、HIVにより抵抗力が下がると、様々な症状がでてきます。これがエイズの発病です。

Q2 HIVはどうやって感染するの？

エイズの原因ウイルスであるHIVは、人から人にしか感染しません。HIVは感染者の血液、精液、膿、分泌液に多く存在しますが、涙、汗、唾液、鼻汁に含まれるウイルスの量はごくわずかです。また、HIVは



感染力が弱いので、特定の条件が整わなければ感染しません。

つまり、血液、精液、膿、分泌液が粘膜に濃厚に接触し、ある程度の量のHIVが体内に侵入しない限りは感染しないのです。したがって学校生活や日常生活で、感染することはありません。

「こんなことでは、感染しません」
握手・銭湯・蚊に刺される
手すり・プール など

Q3 どうしたら感染予防できるの？

★コンドームを正しく使う
性行為の最初から最後までつけましょう。

★注射のまわし打ち
をしない

覚せい剤や麻薬の使用は、HIV感染だけでなく、心身がボロボロになってし



Q4 心配なときはどうすればいいの？
保健所では、相談や血液検査（無料・匿名）を受けつけています。検査の結果は、その日のうちにわかります。プライバシーは堅く守られますので、お気軽にご相談ください。

今治保健所 HIV相談窓口・検査

毎週月曜日 10:30～11:30

今治保健所一般診査室

愛媛エイズ予防週間 12月1日～7日
Living Together～私に今できること～

保健所では、愛媛エイズ予防週間に、次のとおり血液検査（無料・匿名・予約不要）を行います。

■日時 12月1日（金）18:00～20:00

12月2日（土）13:00～15:00

■電話相談 0898-23-2500（内線232）

エイズは、同性愛者や風俗関係者などの限られた方だけの問題ではありません。長期間自覚症状がないため、感染に気が付かないまま、正しくコンドームを使用しないで知らない間に感染が拡大してしまう可能性があります。

『自分には関係ない...』と思わず、身近な問題として考えてみてください。

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士等が常時相談に応じています。

■弓 削 77-3698

■生 名 74-0921

■岩 城 74-0755

“食べる”を

大切にしよう

高齢者にとって「食べることは」他の年代の方以上に重要です。年齢を重ねるにつれ、食事の回数や量が減ったり、あっさりした献立が多くなりがちのため、たんぱく質やエネルギーが不足しやすくなります。そうすると、筋肉等から不足分が補われるので、身体機能がどんどん低下することになってしまいます。また、脳が栄養不足になると認知症の引き金ともなります。いきいきとした高齢者を過ごすために食生活を見直してみましよう。

■栄養不足予防のポイント

①一日三食、主食（ごはん、パン、麺等）と主菜（おかず）を食べる。

②「たくさん」食べるより「まんべんなく」食べる。生活習慣病の予防を考えて、エネルギーやたんぱく質を制限しすぎないように気をつける。

③食欲のない時は好きなものを食べる。

④高齢期は脱水を起こしやすく、喉の渇きも感じにくくなるので意識して水分補給をこころがける。

⑤規則正しい生活を心がけるとともに、適度な運動をして食欲を促す。

⑥歯や入れ歯の状態を整える。

■咀嚼力（かむ力や飲み込む力）が弱くなったら

健康なうちは、かむ力を保つためにも、あまり柔らかい物をとるのは避けたほうがよいですが、かむ力が衰えたら、栄養不足にならないように食べものの固さにも配慮することが必要です。①一つのおかずの中に硬さの違う食材が入っているとかみにくいので柔らかさを均一にする。②かむ力が弱かったり、唾液の分泌が少ないと口の中で飲み込みやすい塊にすることも難しくなるのでご飯の水分を多めに柔らかく炊いたり、汁ものにはとろみをつけたり、あなかけ料理にする。③水や牛乳などの液体でむせるようになったら、片栗粉などでトロミをつけるとむせにくくなる。

☆体重減少は、栄養不足の目安となります。月に1回程度は計測するようにしましょう。

12月17日は スポーツ一色！

第41回岩城島駅伝大会

平成18年12月17日（日）小雨決行

- 8:40 開会式（岩城小学校グラウンド）
- 10:00 2周コーススタート（中学校、高校・一般）
- 10:10 1周コーススタート（小学校男子、壮年）
- 10:20 1周コーススタート（小中学校・高校女子）
- 12:30 閉会式（予定）

（問合せ先）上島町体育協会岩城支部 TEL 75-2500

平成18年地域密着型スポーツフォーラム

平成18年12月17日（日）13:45から

【場 所】瀬戸内交流館及び弓削小学校グラウンド

【内 容】フォーラム（13:45～15:45）とスポーツ教室

◆事例発表 海野一幸

（ヴァンフォーレ甲府代表取締役社長）

◆意見交換

- コーディネーター 堺 賢治（愛媛大学教育学部教授）
- 出演者 海野一幸（ヴァンフォーレ甲府社長）
- 権名津朗（愛媛F Cゼネラルマネージャー）
- 田室和紀（愛媛マンダリンパイレーツ広報担当）
- 小川俊治（弓削サッカースポーツ少年団代表）

◆スポーツ教室（サッカー）16:00頃から

愛媛F C選手・コーチによるサッカー教室

海水温浴施設「潮湯」からのお知らせ

◆臨時休館について◆

海水取水ポンプ改良工事に伴い、次の期間中（3日間）、臨時休館いたします。

平成18年12月18日（月）～12月20日（水）

◆年末年始の営業について◆

年末年始の営業は、次のとおりとなります。

平成18年12月30日（土）まで 通常営業

12月31日（日）休 館

平成19年 1月1日（月）休 館（定休日）

1月2日（火）以降 通常営業

大変ご迷惑をおかけ致しますが、お間違えのないようよろしくお願いいたします。

皆様のご利用お待ちしております。

（問い合わせ）上島町海水温浴施設「潮湯」

TEL 74-0808

