

エイズのこと 知っていますか?



「エイズ」という病名。聞いたことはあるけれど、身近なことと感じていない人も多いのではないのでしょうか。HIV感染者・エイズ患者は年々増加しており、人ごとではない時代となっています。まずは知ることからはじめてみませんか?

HIVとエイズは同じこと?

⇒「HIV」と「エイズ」は同じものではありません。

HIVはエイズを発症させるウイルスのこと。エイズは、HIVの感染が原因で、免疫が低下して起こるさまざまな病気の総称です。免疫力が低下してくることで、今まででならからだの中で繁殖できなかったカビ・細菌・ウイルスなどに感染しやすくなったり(日和見感染症)、悪性腫瘍ができやすくなったりします。

性感染症にかかっていると HIVに感染しやすい?

⇒性感染症にかかっていると、性器の粘膜が壊れて HIVに感染しやすくなります。

性感染症とは、性的な接触によって人から人うつる感染症のこと。主なものに梅毒・クラミジア・淋菌・ヘルペス・尖圭コンジローマなどがあります。HIVの感染の8割以上は性交渉によるものといわれています。性感染症は自覚症状がない場合もあり、知らないうちに感染したりさせられたりすることも。このため、コンドームを正しく使用することが大切となります。

保健所では電話相談やエイズ検査を行っています!!

心配なことやご相談がある方はご連絡ください。

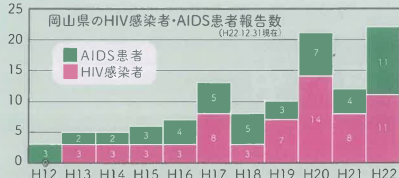
エイズ・性感染症ホットライン

☎(086)803-1269

月～金曜日/9:00～12:00 ※祝日を除く
相談と検査予約の専用電話です。
お気軽にご相談ください。

岡山県では増えている?

⇒HIV感染者やエイズ患者は増加傾向です



- 平成22年エイズ患者報告数(人口10万対)では ⇒全国で4番目に多い!
 - 最近では、発症してからエイズと診断される方も多い! ⇒感染に気づいていない人も多い!
 - 一方で、保健所での検査件数は減少傾向!! ⇒早期発見ができていない!!
- このままではさらに増えていく恐れがあります。感染予防と早期発見がとて重要となります。

保健所の取り組み

世界エイズデー in 岡山

毎年世界エイズデー(12月1日)に合わせて、大学祭でのイベントやエイズキルト・パネル展、HIV夜間検査などのイベントを行っています。

○大学祭でのイベント(山陽学園大学・岡山大学) 学生さんと愛育委員さんとともに、エイズカフェ(お茶を飲みながらエイズについてのクイズや話)、レッドリボンツリー(右写真)作成などを行い、多くの参加がありました。



レッドリボンにはエイズ患者・HIV感染者への理解と支援のシンボルです。

エイズ・性感染症出前講座

出前講師を学校や職場などに派遣し、エイズや性感染症に関する講座を行っています。

エイズ・性感染症相談検査 無料・匿名

日時:月曜日/午後(第一月曜日のみ夜間検査) 水曜日/午前 ※祝日を除く
場所:岡山市保健福祉会館
・HIV・梅毒・性器クラミジア・淋菌感染症の検査を無料・匿名で行っています。
・検査の3ヶ月前までのことがわかります。
・結果は1週間後に再度来所していただきます。
完全予約制。必ず、左記ホットラインで予約を!

詳しくは下記へお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ先】岡山市保健所保健課 感染症対策係 ☎(086)803-1262



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

発行/岡山市愛育委員協議会
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町1-1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL 086-803-1263 FAX 086-803-1758

2012.2

42



こころとからだの元気のために



いい汗かいて

リラクゼーション!



ai編集部では、地域の愛育活動を少しでも多く紹介させていただきたいので、みなさまからの情報を広く募集します。「うちはこんな取り組みをしている。」「新しく始めたことが好評だった。」など、取り上げて欲しいことがありましたら事務局までご連絡ください。aiがより身近な情報誌になれば...と思います。

走って 歩いて めざせ! 健康

南区西

丈夫で長生き「せのお・みしま」「みんなで歩こう!3世代ウォーキング」をしました。赤ちゃんから高齢者まで170人が参加し、4キロの健脚コース(山道のアップダウン)と2キロのらくらくコースに分かれて歩きました。親子連れからおじいちゃん・おばあちゃんまでみんなで箕島の秋の野山を楽しみながら途中でどんぐりを拾ったり、先生に鳥の名前を覚えてもらったりしました。また観鳥小屋で望遠鏡から鳥の観察もしました。地域の人々と話しながら楽しく歩くことで親睦を深め、世代間の交流やつながりもでき、また運動するきっかけとなれば健康づくりにつながると思います。



北区中央

日頃の運動不足解消と運動の習慣を身につけて、健康づくりにつなげようと弘西・南方地区ではウォーキング大会を実施し、今年で5回目を迎えました。地域内の16の団体会実行委員会を設置、計画をしました。子どもから高齢者まで約150名が参加。旭公民館を出発し、後樂園を中心に旭川の堤防4.4kmの道を1時間30分をかけて歩きました。愛育委員は列の先頭と最後尾を担当し、帰ると栄養委員の作ったおいしい豚汁とご飯が待っていました。



ベビーカーを押して歩くお母さんや普段は忙しいお父さんと子どもたちに元気な高齢者も加わり、親睦を深め和気あいあいと歩きました。周囲が緑に包まれた後樂園・鳥城・旭川の清流を眺め、ほどよい汗をかき、心も体もリフレッシュできた1日でした。

中区中

地域の中で、日々からだを動かしている方々が多いことに気づきます。朝夕の散歩・ジョギング・グランドゴルフ・フクロケットと週のうち半分は毎日のコースとなっているようです。

生まれてから生涯、人のからだは働き続けます。毎日の暮らしのなかで続けていくことが大切です。やっている時にはすぐに見えてこないけれど、2年、3年とあとで結果を出してくれると思います。愛育委員会としては、「自分の健康をながく保つためには、日頃からの取り組みを意識して続けていくことが大切」ということを、地域のみなさんへ伝えていきたいと思っています。



あい探訪



宇野学区

「それは何のブローチ?」「ブローチで作ったピンクリボンのブローチよ。ところで乳がん検診にはもう行ったの?」と、日常の何気ない会話の中でも受診者の輪を広げることが、今年度の学区の重点目標の一つです。



ブローチのブローチを役員が作り、定例会参加の委員の服やバッグに早速つけてもらいました。そして全員でピンク・レッド・オレンジのリボンを百組作り「ブラザウのまつり」の来場者に、それぞれのリボンにメッセージを添えて配りました。

外出の際にはこのピンクリボンのブローチをつけ、心新たに取り組んでいます。



よくそう

旭操学区

「健康市民おかやま21」の活動の一環として、秋に「健康教室ウォーキング」を6年間行っています。学区の健康推進ボランティアの方の協力で、地域の方々の親睦を図りながら心地よい汗を流しています。

子どもたちが元気で健康に成長できるよう、おやクラブ活動の秋まつりや運動会のお手伝いを続けています。

また、社会福祉協議会と協賛で2回「元気のでる会」のお手伝いもしています。愛育活動の様子を写真に撮り旭操学区の電子町内会のHPに掲載しています。これからも地域の交流、健康に関する情報の発信を積極的に行っていこうと思います。



赤ちゃん訪問 ♥ はじめての訪問から3年…

うちの子は俗に言う「育てにくい子」のようで、眠りも深くよく泣く子でした。家事は進まず、睡眠不足の辛さで母乳が足りないのではという不安で助産師さんに電話しました。「お母さんの事が大好きな甘えん坊なんです、母乳をあげて1時間半もつなぐ大丈夫ですよ。」と、穏やかに答えて下さり、疲れと不安で凝り固まった気持ちが軽くなりました。



こんなに大きくなりました!



我が家の長男も1歳3か月を迎えました。離乳食がなかなか進まず「体も小さめですが、歯も生えてきて普通のごはんも食べられるようになりました。歩くのも上手になり、最近はお姉ちゃんと一緒に手をつないで歩いたりします。二人の笑顔を見てると、とてかわいいのですが、油断できません。すぐケンカが始まります。子育てをしていると毎日が、あっという間に過ぎていくし、母親としてダメがな多と思うことが多い毎日ですが、子どもが興味を持つことや、行ってみたいと思う所にはできるだけ連れて行って色々な経験をさせたいと思っています。



もし、この時マイナスな事を言われていたら、うつやノイローゼになっていたかも知れません。この言葉には本当に救われました。2歳半になった今でも相変わらず「甘えん坊」「だっこ、だっこ」の毎日ですが、息子も2歳半からママも2歳半。これからは一緒に成長していこうと思います。

こんにちは 赤ちゃん訪問を通して



生後4か月までの赤ちゃんを全戸訪問して、3年の歳月が過ぎました。2万人以上の赤ちゃんに接し、喜びの中にも育児不安を抱えているご家庭は、少なくないと感じています。これも、核家族化により身近に相談できる人がいないためではないでしょうか。

地域社会・近隣とのコミュニケーションが更に大切であると感じ、この訪問の重要性を痛感しています。

「こんにちは赤ちゃん訪問」を通して、地域に愛を育て、信頼される愛育委員でありたいと願っています。

(愛育委員協議会 会長)