

保健だより



令和元年 11 月 29 日 (金)

NO. 10

【校訓】時を守り 場を清め 礼を正す

富岡市立南中学校 保健室

12月1日は「世界エイズデー」です。保健室前の廊下に「エイズ予防レッドリボンツリー」を飾りました。1年生から「エイズって何ですか?」って質問を受けました。もう一度、保健体育の教科書をよく読んでみましょう。

現在、エイズ(AIDS・後天性免疫不全症候群)の問題は世界が抱える最も大きなテーマのひとつです。みなさんは「正しい知識」をもってください。正しい知識をもつことが、「最大の予防」です。

<12月の保健目標>
冬を健康に
過ごそう!

12月1日は

世界エイズデー



今年度のテーマ

「UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとらりて ~検査・治療・支援~」



エイズ(AIDS) = 後天性免疫不全症候群とは?

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染し、免疫力(体を病気から守る力)が低下することによって発症する病気です。



HIVに感染するとどうなるの?

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)とは、体を病気から守る免疫系を破壊するウイルスです。大抵の場合、HIVに感染しても、すぐには自覚症状は現れません。この期間を潜伏期間といいます。人により長さは異なりますが、平均すると10年程度とされています。次第に免疫力が低下し、発熱、下痢、体重減少といったかぜに似た症状が出てきます。これがエイズの前段階です。

免疫力(体を病気から守る力)がさらに低下すると、通常かからないような重い感染症や悪性腫瘍(ガン)などの合併症を発症します。これをエイズ(AIDS) = 後天性免疫不全症候群と言います。エイズを完全に治す治療薬はまだ開発されていないため、一度エイズを発症してしまうと、とても重篤であると言えます。



HIVの感染経路は?

HIVは主として血液や粘液などによって感染します。日常生活では、ほとんど感染することはありません。



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。1980年代、アメリカでエイズが社会的な問題となり、多くのアーティスト達もエイズに倒れて死んでいきました。そうした仲間達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。

この運動は、国境を越えた世界的な運動として発展し、UNAIDS(国連合同エイズ計画)のシンボルマークにも採用されています。レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。



エイズの現状は?

エイズは、1981年に最初の症例が報告されて以来世界中に広がり、現在世界が抱えるもっとも大きなテーマのひとつです。

2017年末の発表によれば、HIVとともに生きる成人と子どもの数は3690万人と推定され、新規HIV感染者数は年間180万、エイズによる死亡者数は年間94万人と報告されています。

日本でもHIV感染者・エイズ患者数は増加しています。2018年の新規感染者・患者の報告数は1,288件で、1日に約4人が感染していることとなります。これまで報告された感染者・患者数の累計は30,120件です。

早期発見、早期治療



エイズは予防できる病気です

エナジードリンクを知っていますか？飲んでっていますか？

近年、若者を中心に人気が広がる「エナジードリンク」。10代の子どもの自動販売機やコンビニで買える清涼飲料水だが、よく飲んでいる子どもたちの心身の異変を懸念する声教育現場から上がっている。疑われているのが、エナジードリンクに含まれる成分「カフェイン」の影響だ。今回、日本体育大学・野井真吾研究室と共同で、全国の小中高など1096人の養護教諭にアンケートを実施。その結果をもとに広く事例を取材した。子どもたちの身に何が起きているのか。(ジャーナリスト・秋山千佳/編集部)



※全国の養護教諭1096人のアンケートをとりました。

筆者は、2010年から各地の中学校の保健室の取材を続けており、その過程で養護教諭から子どもたちの「異変」を取にするようになった。エナジードリンクを飲んだ後に、頭痛や頻脈（脈拍数が多い状態）などで保健室を訪れた子どもたちからも直接話を聞いた。

アンケート結果で「自分の学校に、エナジードリンクを習慣的に飲んでいる子どもがいる」と答えた養護教諭は、中学で24.4%、高校では48.4%だった。自由記述欄では「問題がある子どもを把握している」という趣旨の回答が80件あった。清涼感のある炭酸飲料であるエナジードリンクは「子どもの手が届きやすい」と複数の養護教諭が指摘する。代表的なエナジードリンクのカフェイン含有量は、250ml 缶で80mg、355ml 缶で142mg も入っている。

★エナジードリンクとは？

エナジードリンクとは厚生労働省が定める基準によると食品（清涼飲料水）に該当します。特徴としては炭酸が入っており飲むとなんだか元気になったような爽快な味わいが特徴です。

しかし、成分などを細かく見ている人は気づいていると思いますが、エナジードリンクの中にはアルギニンやアスパラギン酸、イノシトールなどのいかに効果がありそうな成分も含まれています。『医薬品？』と思う人もいますが、実はこれらはビタミン様物質に分類されます。

★エナジードリンクを毎日飲んでもいいの？

エナジードリンクは毎日飲んでも問題はありません。しかし、カフェインが含まれているので大量摂取はカフェイン中毒の危険性があります。取り過ぎには注意しましょう。

★エナジードリンクと栄養ドリンクの違い

エナジードリンクと栄養ドリンクの違いは、エナジードリンクは食品（清涼飲料水）で栄養ドリンクは医薬品や医薬部外品に該当します。例えば、栄養ドリンクで有名なリポビタミンDですが、こちらは元々医薬品として販売を開始しましたが、現在では薬事法の規制緩和により指定医薬部外品に該当します。

★子どものエナジードリンク飲料は注意が必要

子どもがエナジードリンクを飲む場合についてですがエナジードリンクにはカフェインが使用されている事がほとんどです。カフェインは子供発育障害を起こす危険性が指摘されているので多量の飲料は控えた方が良いでしょう。



カフェイン中毒の診断基準

- A** 最近のカフェインの消費（おもに250mgを十分に超える高用量）
- B** 以下の徴候または症状のうち5つ以上がカフェインの使用後すぐに発現する。
 落ち着きのなさ 神経過敏 興奮 不眠 顔面紅潮 利尿
 胃腸系の障害 筋れん縮 散漫な思考および会話
 頻脈または心拍不整 疲れ知らずの期間 精神運動興奮
- C** 基準Bの徴候または症状は、臨床的に意味のある苦痛、または社会的、職業的、または他の重要な領域における機能の障害を引き起こしている。
- D** その徴候または症状は、他の医学的疾患によるものではなく、他の物質中毒を含む他の精神疾患ではうまく説明されない。

出典:アメリカ精神医学会による「精神障害の診断と統計マニュアル (DSM-5)」から

エナジードリンクは「食品」です。医薬品などの効果効能は認められておりません。これから頑張りたい時などに上手く付き合うことであなたの生活をサポートしてくれますが、よく考えて飲用しましょう。