

働く人へ

えが お

愛顔のけんこう応援レター 第26号

愛媛県西条保健所 健康増進課
〒793-0042
西条市喜多川 796-1
TEL 0897-56-1300 (代)



愛媛県イメージアップ
キャラクター
みきゃん

平成27年12月1日発行

防ごう

ロコモティブシンドローム

「ロコモ」ってなに？

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）は 『運動器症候群』 のことで、骨や関節、筋肉などの働きが衰え、介護が必要になる危険性が高い状態をいいます。



まずはあなたがロコモでないか、下の7つの項目でチェックしてみましょう。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 家のやや重い仕事（布団の上げ下ろし等）が困難
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩けない
- ひとつでも当てはまればロコモの可能性がります。

ロコモになる前から気を付けましょう！

「ロコモ」の3大要因は

「バランス能力の低下」「筋力の低下」「骨や関節の病気（骨そしょう症など）」

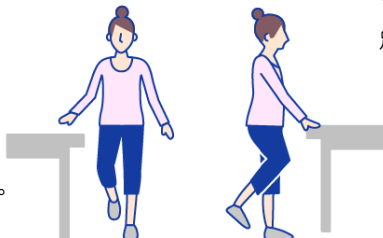
骨、筋肉、関節の機能は40代から衰えはじめ、ロコモの初期症状はその頃から現れます。上記のロコモチェックに該当しなくてもロコモ予備軍にならないよう早いうちから気をつけましょう。

始めよう！ロコトレ

開眼片足立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう♪

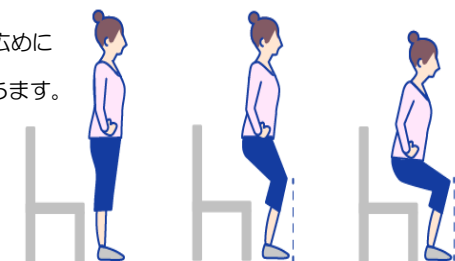
転倒しないように
必ずつかまるものがある
場所で行いましょう。



スクワット

膝がつま先より出ないように、深呼吸のペースで5～6回、1日3回行いましょう♪

肩幅より少し広めに
足を広げて立ちます。



安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

12月1日は「世界エイズデー」 12月1日～7日は「エイズ予防週間」

知っていますか？

HIV・エイズのこと



あなたは、エイズのことを「自分には関係ない」と思っていませんか？

エイズは身近な感染症です。自分のために、パートナーのために、正しい知識を身につけましょう。

エイズとは？

エイズとは、「後天性免疫不全症候群」のことで、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染して起こる病気です。感染してもすぐに症状が現れず、数年から10年程度、症状の無い期間が続きます。その後、体の免疫機能が破壊されエイズを発症します。今のところ、完治はできませんが、エイズを発症する前の早い時期に治療を開始することで、発症を遅らせることができるようになりました。

現在の状況



1年間で1546人

平成26年の1年間に日本で新たに報告されたHIV感染者は1,091人、エイズ患者は455人、合計1,546人でした。1日に約4人の感染が分かったこととなります。

性行為による感染

平成26年の新規HIV感染者・エイズ患者の87.1%が性行為(同性間・異性間)による感染でした。特に同性間によるものが多く、67.7%を占めています。

20～30歳代が多い

HIV感染者は20～30歳代が多く報告されており、10歳代で既に感染の機会があると考えられます。

エイズ患者は、働き盛りの30～40歳代が多く報告されています。エイズを発症して初めて感染に気づくということは、早期治療・発病予防の機会を逃すだけでなく、知らない間に感染を拡げている可能性があります。

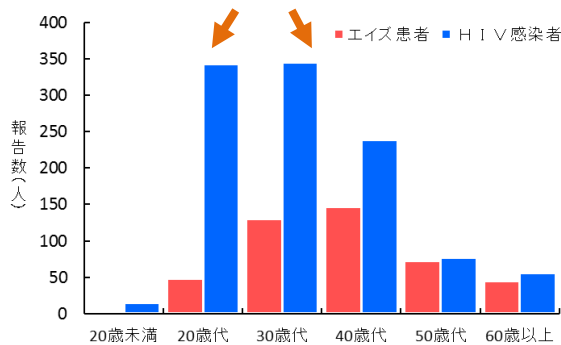


図 HIV感染者、エイズ患者の年代別報告数(平成26年)
(参考:厚生労働省エイズ動向委員会報告)

予防できます！

性行為による感染を予防するには、コンドームを正しく使用することが大切です。

日常生活では感染しません！

性行為を除けば、握手やお風呂など、日常生活の中で感染することはありません。

(ただし、かみそり等の血液が付く物の共用は避けてください)

検査せんと、感染しているかどうか分らんのよ。

保健所では、無料・匿名で検査を受けられるけん！

一度、受けてみん？



夜間検査を行います(予約不要)

12月7日(月)

17:00～19:00受付

西条保健所 定例エイズ検査(予約不要)

毎週月曜日 10:00～11:00

(休日・年末年始を除く)

検査結果は、当日約30分後に口頭でお知らせします。
(確認検査が必要な場合は後日)

★問い合わせ 西条保健所 感染症対策係

電話 0897-56-1300(内線317・319)