

ほ け ん だ よ り

令和6年12月鹿沼東高校保健室



12/6(金)栃木県赤十字血液センターの依頼により、校内で献血を実施しました。協力してくれた2,3年生、職員みなさん、本当にありがとうございました。募集75名のところ79名の申込みがありました。当日は体調不良等によりキャンセルした人もいましたが、受付人数は76名、事前の問診・血液検査をクリアして実際に献血した人は72名でした。これ、すごい数です。事前の検査

は厳しいので、クリアできない人がそれなりにいるものなのですが、ほとんどの人がクリア！鹿東生のみなさん、保健室利用が多いけど、実は元気ですよ。ええ、知ってました。

みなさんに献血していただいた血液は検査センターに運ばれ、厳しいチェックを受けた後、血液製剤として血液を必要としている人の元へ届きます。輸血用として適合しなかった場合は研究等に使用され、医学の発展に貢献したり…様々なことに活用されます。日本では1日約3000人が血液を必要としています。みなさんの献血で救われた命があるでしょう。誰かのサンタさんになれましたね。

当日は職員の間でも献血が話題になりました。阿部の献血回数を問われ、「(たぶん)50回です」と答えたのですが、嘘でした。45回でした。ここに訂正し、お詫び申し上げます。それでも「すごい」と褒められ、気分良く帰宅後、夫に「俺は145回」と言われました。なんです!?私も服薬治療の期間がなければそのくらいになったのに、悔しい!!まず100回を目指そう。…もはや何のための献血か分からない。



— 長距離走が始まります。 —

寒さで体もかたくなっています。ちょっとした油断で大事故に！
体育の先生の指示に従い、準備運動は念入りに…！

運動中 or 運動直後の
筋肉痛は 要注意 !!



肉ばなれなどを起こしているかもしれないのですぐに冷やしましょう！

運動後24～48時間に
現れる 筋肉痛 × × ×



温めて、血行を良くしてあげると楽になると思います…。

12月1日は 世界エイズデー でした。



エイズとはヒトの体の免疫機構の一部がHIV ウイルスによって破壊される病気です。元気なときには問題にもならない細菌やウイルスにさえ抵抗力が落ち、命をも脅かしてしまいます。病気の進行を遅らせる治療は開発されていますが、ワクチンは開発されていません。しかし、HIVは感染経路が限られているので（無防備なセックス、血液感染、母子感染）予防することが可能です。

～性感染症予防のために～

●コンドームを着用する

最初から最後まできちんとコンドームを着用することは、性感染症を防ぐためにとても効果的です。また、面倒くさながら、きちんと着用することが望まない妊娠を防ぐことにもなります。

●清潔を心がける

セックスの前後にはシャワーを浴びるなど、清潔を保つことも性感染症の予防に繋がります。特に指先は清潔にし、汚れた手で性器に触れることがないようにしましょう。

●パートナー以外の人とはしない

パートナーを特定し、複数の人としめないことが基本です。

●もしかして…と思ったときは

恥ずかしがらず早期に受診してください。男性は泌尿器科、女性は婦人科です。また、自分だけが治療してもパートナーが性感染症にかかっていたら、またうつされてしまいます。しっかりと話しあい、自覚症状がなくても、必ずパートナーも受診しましょう。



不安を感じたら… HIV検査 Q & A

HIV検査は、大きく分けて「スクリーニング検査」と「確認検査」の2段階があります。スクリーニング検査で感染の可能性があるかどうかを“ふるい分け”、そこで陽性となった反応が本当にHIVによるものかを“確認”します。スクリーニング検査で陽性でも、確認検査で陰性と判断される場合（擬陽性）もあります。

Q. どこで受けられるの？

A. 全国のほとんどの保健所や特設検査施設で匿名・無料で受けられます。また、病院など、一般の医療機関でも受けられるところがあります(有料)。



Q. どんなときに受けるの？

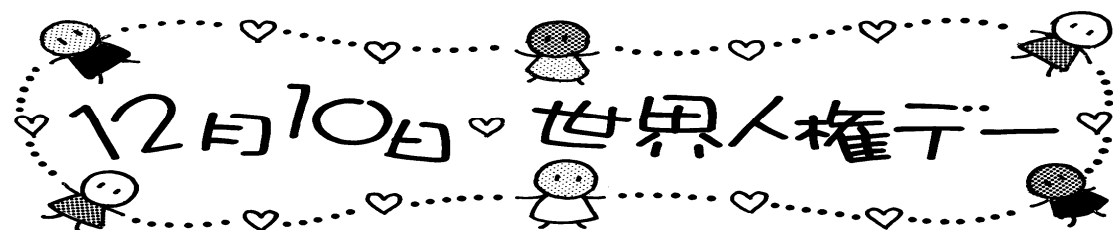
A. コンドームを使わずに性行為をしたなど、不安を感じたときには検査を受けてください。HIVの感染は、検査を受けないと確認することはできません。



Q. 受けるタイミングは？

A. 感染の機会があったと思われる日から3か月経過していれば、ほぼ正確な結果が出ます。検査施設によって実施日時が異なり、予約が必要な場合もあります。





「ハラスメント」とは「嫌がらせ」のことです。相手の嫌がることをしたり、言ったりして、困らせたり、不快な気持ちにさせたりします。「〇〇ハラスメント」という言葉はたくさんありますが、どれも嫌がらせに違いありません。軽い冗談、からかっているだけと思っていることが、相手にとっては不快なこともあります。「相手が抗議しないから嫌がっていない」と勝手に思いこむのはやめましょう。「もしかして不快にさせてしまったかな？」と思うことがあれば、勇気を出して相手に聞けるといいですね。当然のことですが、相手が不快に感じている、嫌がっていると分かったときには、素直に謝罪し、その言動を繰り返すのはやめましょう。また、自分の立場を利用して道理にあわないことを言ったり、させたりすることは恥ずかしいことです。自分が同じことをされたらどう思うのか、相手の気持ちを考える「他者配慮」を身につけたいですね。



と、偉そうに書いている阿部ですが、立場上、厳しいことを言ったり、行う必要があることも。しかし、そのときの言動は行き過ぎていないか？また、それ以外のところでは大丈夫か？自分を疑うことは忘れないように心がけたいと思います。



コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

感染症 みんなで協力して流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則



阿部コラム 2024年は「自分も他人も見下さない」「ポジティブな人と関わる」「人生を楽観視する（＜人事を尽くして天命を待つ＞の意味合い）」を意識して過ごしたつもりです。予想外なことや大変なこともありましたが「人類にはこれだけの歴史があるのだから、これで困っているのは私が人類初ではないはず、どこかに答えや知恵・知識がある」と考えるようにし、思いこみだけで決めつけず、調べたり、相談したりしました。おかげさまで大変でも慌てず穏やかに過ごせた日が多かったように思います。感動や新たな気づきを得られた舞台作品や展覧会、講演会、本、音楽、人、モノとの出会いもたくさんあり、幸せでした。1年を振り返る時期になり、真面目な人ほど「なんてダメだったんだろう」と自分を痛めつけますが、そんな必要はありません。その時できることをやっていたと思います。まずは1年間頑張ってくれた自分の体と心にお礼を言って、「これからどうするか」を具体的に考え、少しずつ取り組んでいきましょう。阿部は体脂肪を減らすためにまず夜遅く食べ…