GENKI★新聞

No.54 平成21年 6月30日発刊

山口県健康づくりセンター
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号
TEL 083－934－2200
FAX 083－934－2209

＊健康イベント＊

山口県内のイベント

（日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください）

■平成21年度山口県立大学萩サテライトカレッジ(萩市)
▽日時：7月4日(土)～8月1日(土) 10:30～12:00
▽問い合わせ：0838-26-5636(萩市文化・生涯学習課)

■献血運動推進キャンペーン(山口市)
▽日時：7月5日(日) 10:00～16:30
▽問い合わせ：083-921-2666(山口市保健センター)

■第66回健康公開講座
上手に医者にかかるには－医者の言い分・患者の言い分－(防府市)
▽日時：7月8日(水) 19:00～(受付18:00～)
▽問い合わせ：0835-25-8707(防府消化器病センター)

■萩おもしろ雑学セミナー2009
「自分の体、自分自身で守り抜く」(萩市)
▽日時：7月10日(金) 18:30～20:00
▽問い合わせ：0838-26-5636(萩市文化・生涯学習課)

■第25回健康講座 正しい手洗いと咳エチケット(山口市)
▽日時：7月14日(火) 14:00～
▽問い合わせ：083-976-0201(小郡第一総合病院)

■健康教室「動脈硬化予防について」(山口市)
▽日時：7月14日(火) 13:30～15:00
▽問い合わせ：083-973-8147(山口市小郡保健福祉センター)

■萩おもしろ雑学セミナー2009
「チェアー・エクササイズ」(萩市)
▽日時：7月17日(金) 19:30～21:00
▽問い合わせ：0838-26-5636(萩市文化・生涯学習課)

■食育講演会(下松市)
▽日時：7月18日(土) 13:30～15:00
▽問い合わせ：0833-41-1234(下松市健康増進課)

■健康講座「大腸がん健診を受けよう」(山口市)
▽日時：7月18日(土) 10:00～12:00
▽問い合わせ：083-901-6111(済生会山口総合病院)

■森林セラピー 佐波川の源流を訪ねて(山口市)
▽日時：7月18日(土) 9:00～16:00
▽問い合わせ：0835-52-1122(山口市林業振興課森林セラピー推進担当)

■第41回日本動脈硬化学会総会・学術集会
市民公開シンポジウム(下関市)
▽日時：7月18日(土) 15:00～17:00
▽問い合わせ：第41回日本動脈硬化学会総会・学術集会 事務局

■最高の医療を受けるための患者学(周南市)
▽日時：7月21日(火) 18:30～20:00
▽問い合わせ：0833-43-6772(NPO法人周南いのちを考える会)

■子育てピアカウンセリングYucca(山口市)
▽日時：7月24日(金) 10:00～12:00
▽問い合わせ：083-934-8011(山口県立大学 地域交流スペースYucca)

■JRふれあいウォーク
「金子みすゞ詩の小径」夏散歩(下関市)
▽日時：7月26日(日) 8:00集合
▽問い合わせ：083-231-1350(下関市観光産業部観光振興課)

■第7回祝島不老長寿マラソン(上関町)
▽日時：8月2日(日) 受付7:00～7:40
▽問い合わせ：090-8069-5066(祝島不老長寿マラソン実行委員会事務局)
※お電話は午後6時以降にお願いします。

■第19回十種ヶ峰登山マラソン大会(阿東町)
▽日時：8月30日(日) 受付6:45～7:30
▽問い合わせ：083-956-0116(十種ヶ峰登山マラソン大会実行委員会)

■第3回山口ふれあいクロスカントリー大会(山口市)
▽日時：9月13日(日) 受付8:30～
▽問い合わせ：0835-24-5353(山口ふれあいクロスカントリー大会実行委員会)

■第21回つのしま夕やけマラソン(下関市)
▽日時：10月17日(土) 受付11:30～13:50
▽問い合わせ：083-786-0780(つのしま夕やけマラソン実行委員会)

山口県も梅雨入りし、湿気の気になる季節になりました。

天候による体調の変化を感じる方もいらっしゃると思いますが、元々人間には気象の変化に合わせて調節する機能が備わっていて、その調整機能が弱まると、体調に影響が及ぶのだそうです。

温暖化等により、私たちの住む環境そのものが劇的に変化しているのですから、体がついていけないのも当然なのかもしれませんが、まずは来たる夏本番に備えて、暑さに体を慣らす等できることからやっていきましょう！

＊健康コラム＊

「エイズについて」

エイズは、あまり身近に感じられないので、自分は大丈夫と思っている方が多いようです。

しかし、世界中で感染が広がっており、日本国内や山口県でも例外ではありません。エイズについて、正しく理解することが必要です。

（注）
・ＨＩＶ感染者とは、「ヒト免疫不全ウイルスに感染した人」（感染者）のこと。
・エイズ患者とは、「ヒト免疫不全ウイルスが免疫細胞に感染し、免疫細胞を破壊して後天的に免疫不全を起こす、免疫不全症の患者」（患者）のこと。

●現在の報告数は

エイズ発生動向報告からのデータによると、山口県では昭和63年から平成20年末で、ＨＩＶ感染者は32人、エイズ患者は9人、合わせて41人が報告されています。

特に平成18年は5人、19年は6人、20年は9人と著しい増加が見られ、感染の拡大が心配されております。

●感染経路は3つ

①「性的接触感染」
最も多い感染経路で、コンドームなしの無防備な性行為を行うことにより、ＨＩＶ感染者の精液や膣分泌液を介して、ウイルスが体内に入り、感染を引き起こします。

②「血液感染」
感染者の血液が傷口や粘膜に触れることや体内に入ることで感染の可能性があります。以前は血液製剤による感染もありましたが、現在では、その心配は、ほとんどありません。ただ、薬物乱用等による注射器の回し打ちでの感染が問題となっています。

③「母子感染」
感染している母親から妊娠・出産・授乳の際に、子どもに感染することがあります。帝王切開や人工授乳などにより、子どもへの感染を防ぐことができます。

●なぜ感染者が増加するのか

・エイズに対する危機感がない
「自分に関係ない」、「自分は大丈夫」、「よその地域での問題」と、どこか他人事と思っていて、エイズに対する危機感の低い人が多いのが現状です。

・症状が分かりにくい
主な症状は、ＨＩＶウイルス感染後、数週間以内に熱やだるさ、筋肉痛や関節痛などかぜのような症状が出る場合がありますが、全ての人に現れるわけではなく、症状がでない人もあることや、発症するまで10年ほどかかる人もあることから、気づかないうちに病気は進行し、さらには、気づかずに他の人に感染させてしまうという悪循環を引き起こす可能性も考えられます。

●エイズ検査を受けましょう

感染が疑われる方だけでなく、一度でもコンドームなしの性行為を経験したことのある方は、検査を受けましょう。

検査は、県内の保健所・健康福祉センターで受けることができます。無料で、匿名で受けることができ、受診者同士が顔をあわさない工夫など、プライバシーには十分配慮されています。

＊健康クイズ＊

さあ、健康クイズにチャレンジしましょう！

6月1日は「牛乳の日」。6月は「牛乳月間」です。

牛乳には、骨を強くしたり、イライラの予防、便通をよくし美しい肌を保つなど、身体にうれしい効果がいっぱいです。

さて、その牛乳を作ってくれているのは、ご存じのとおり「牛」です。

そこで、問題です！乳牛は、1日にどのくらいの乳を出すでしょうか？

① 5～10リットル
② 10～20リットル
③ 20～30リットル

＊解答は下にあります＊

◇編集後記◇

暑いとついつい冷たいものが飲みたくなりますが、からだが冷えると血流が悪くなって、だるさを感じてしまいます。

暑さで動くことも少なくなりがちな上に、冷房の効いた部屋に長時間いると、倦怠感も増すばかり。

そんなだるさの解消には、からだを中から温めるのが一番。

なるべく冷たい飲み物は控え、温かい食べ物・飲み物で夏バテを乗り切りましょう！

この新聞の詳しい内容は、「ＧＥＮＫＩ★マガジン」（健康情報メールマガジン）で紹介しています。
下記のＵＲＬから登録された方に毎月無料でお届けします！

山口県健康づくりセンター ホームページアドレス
http://www.hwy.or.jp/center/

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報がすぐ見られる！まずはアクセス⇒

http://www.hwy.or.jp/center/m/

＊解答＊ ③ ２０～３０リットル

解説：牛乳びんだと、１００～１５０本分に相当します。
牛乳コップ１杯で、成人のカルシウム目標量の約３８％が摂取できます。
１日コップ１杯の牛乳を飲んで、強い骨を保ちたいものです。