

エイズについて考えよう！

11月16日～12月15日は「鹿児島レッドリボン月間」です。

WHO(世界保健機関)は、1988年にエイズの蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として**12月1日を「世界エイズデー」と定めました。**

鹿児島県では、「世界エイズデー」を中心とした1か月間(**11月16日～12月15日**)を**「鹿児島レッドリボン月間**と定め、正しい知識の普及啓発及び感染等の早期発見を目的として、以下のような取り組みを行います。

平成30年度
「世界エイズデー」スローガン

UPDATE!
エイズ治療のこと
HIV検査のこと

●エイズ予防推進街頭キャンペーン

日時：11月17日(土)10:00～12:00

場所：鹿児島中央駅 内容：啓発グッズの配布

●HIV(エイズ)休日・平日夜間検査

県内の保健所で休日・平日夜間に原則無料でHIV(エイズ)検査を実施します。

※要予約(鹿児島市保健所は予約不要)

※検査日程については、県ホームページ又は各保健所へお問い合わせください。

各保健所問い合わせ先

保健所	電話番号	保健所	電話番号
鹿児島市保健所	099-803-7023	姶良保健所	0995-44-7956
指宿保健所	0993-23-3854	志布志保健所	099-472-1021
加世田保健所	0993-53-2315	鹿屋保健所	0994-52-2106
伊集院保健所	099-273-2332	西之表保健所	0997-22-0018
川薩保健所	0996-23-3165	屋久島保健所	0997-46-2024
出水保健所	0996-62-1636	名瀬保健所	0997-52-5411
大口保健所	0995-23-5103	徳之島保健所	0997-82-0149

県庁健康増進課 099-286-2730

エイズってどんな病気？

- エイズとは、HIVというウイルスに感染し、体を守っている免疫機能が破壊されることによって、健康な時にはかかりにくい、さまざまな症状や合併症を引き起こす病気です。
- HIVの主な感染経路は性行為で、手をつなぐ、同じ食器を使うといった日常生活で感染することはありません。

HIV感染者・エイズ患者は増えているの？

- 鹿児島県で、平成29年に新たに報告されたHIV感染者・エイズ患者数は18人で、過去最多となっています。
- 日本で、平成29年に新たに報告されたHIV感染者・エイズ患者数は1,389人で、依然として予断を許さない状況です。

レッドリボンとは？

 レッドリボンは、エイズに苦しむ人たちへの理解と支援を示すシンボルマークで、あなたが「エイズに対して偏見を持っていない」「エイズとともに生きる人々を差別しない」というメッセージが込められています。

HIVは、無防備な性行為の経験があれば、誰でも感染する可能性のあるウイルスです。

もし、気がかりなことがある場合は、早めに検査を受けてください。現在は治療の進歩により、HIVに感染してもエイズの発症を予防したり遅らせたりすることができます。

HIVは性行為以外の日常生活で感染することはありませんので、コンドームの使用など安全な性行為を心掛けるとともに、感染者や患者の方々が暮らしやすい環境を作るため、私たち一人ひとりが、エイズについて考え、正しい知識を身につけることが大切です。

エイズについてもっと知りたい方は、県ホームページをご覧ください。

<https://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryo/kansen/aids/index.html>

がん検診を受けましょう！

～早期発見で守られるあなたの未来～

がんは、どんなに気をつけていても、完全に防ぐことはできません。しかし、がんにならない生活習慣を心がけることで、がんになる確率を減らすことはできます。

そして、がんになっても『がん検診』で早期に見つけることで、がんを治すことができるようになってきました。

がん検診を受けなければ、がんを早期に見つけることはできません。早期発見で、守られるあなたの未来があります。定期的に『がん検診』を受けましょう！

県内の市町村が実施するがん検診(H30年度の内容等)

がん検診の種類	検査の内容	対象	検診間隔
胃がん	胃X線撮影	40歳以上	年1回
大腸がん	便潜血反応検査	40歳以上	年1回
肺がん	胸部X線撮影・喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん	マンモグラフィ撮影	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部細胞診	20歳以上	年1回

*平成28年2月のがん検診指針の一部改正に伴い、市町村によっては、内容等が一部変更されております。また、検診の時期や受けられる場所が市町村によって異なりますので、詳しくは市町村のがん検診担当窓口にお問い合わせください。

胃がん検診



【胃X線検査】

バリウムと発泡剤を飲み、X線で胃の形や粘膜を観察します。

大腸がん検診



【便潜血検査】

2日分の便を採取し、便の中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を調べます。

肺がん検診



【胸部X線検査・喀痰細胞診】

肺全体をX線で撮影します。喀痰細胞診は、喫煙者など検査が必要な方の痰を採取し、がん細胞の有無を調べます。

子宮頸がん検診



【細胞診】

子宮頸部の組織を採取し、がん細胞の有無やその種類を調べます。

乳がん検診



【マンモグラフィ検査】

乳房専用のX線撮影(マンモグラフィ検査)により、がんの有無を調べます。
(市町村によってはマンモグラフィ検査と医師による視触診を併用して行う場合もあります。)

めざせ!
がん検診受診率
50%!

上記のほか、医療機関などでは、胃内視鏡検査、大腸内視鏡検査、胸部CT検査、乳房超音波検査、子宮体がん検診、PSA検査(前立腺がん)などの検診も実施されています。

●がん検診の対象者は症状のない人！

症状のないうちに「がん」を早期に発見し治療することが大切です。症状のない人には進行がんが少なく、早期のうちにがんを発見することができます。

●がん検診を受けられる場所は・・・？

お住まいの市町村、職場、医療機関(人間ドック)などで受けることができます。職場で受ける場合、事業所によっては、検診費用の助成を行っている場合があります。医療機関によって検診項目等が異なりますので、詳しくは、各医療機関にお問い合わせください。

●がん検診にかかるお金はいくらぐらい・・・？

市町村で受けられるがん検診は、検診の種類によって異なりますが、費用の一部を市町村が負担していますので、数百円～3千円程度で受けることができます。

人間ドックは、健康診断と詳しい検査を組み合わせて行うため、数万円かかる場合があります。

●検診でがんは見つかるの…？

平成27年度に市町村で実施されたがん検診では、623名にがんが発見されています。市町村のがん検診は精度管理がきちんと行われています。

お知らせ

○県では、平成30年6月から、肺がんの早期発見に有効とされている『低線量CT』による肺がん検診費用の一部を助成する予定です。県と契約をした検診機関で、自己負担5,250円で受けることができます。

詳しくは、健康増進課がん対策・歯科保健係 099-286-2721へお問い合わせください。

○市町村によっては、一定年齢の方に、乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券を配布しています。

クーポン券がお手元に届いた方は、この機会を利用して検診を受けましょう。

息切れ、せき、たん ひょっとしてCOPD?

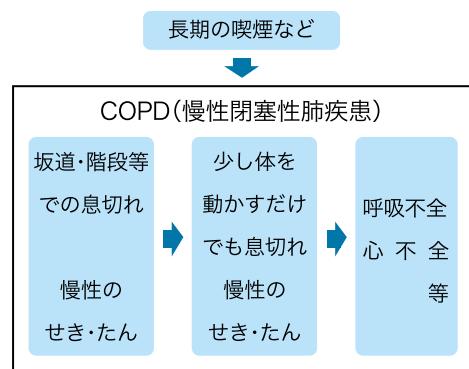
～COPDは喫煙等による肺の慢性的な炎症で呼吸困難になる病気です～

肺の生活習慣病「COPD(シー・オー・ピー・ディー)」とは

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこの煙などによって、肺の中の気管支に炎症が起きたり、気管支の奥にある肺胞が破壊されて、徐々に呼吸障害が進行する病気です。主に慢性的なせきやたん、息切れなどの症状が起こり、進行すると呼吸不全や心不全により死亡してしまう恐ろしい病気です。

また、長期間の喫煙などによって、年齢に伴う通常の変化以上に肺の機能低下が進むことから「肺の生活習慣病」とも言われます。

さらに全身の健康状態にも影響を及ぼし、脳血管障害、糖尿病、骨粗鬆症、抑うつなど様々な病気の併発がみられます。



COPDの現状

鹿児島県では、COPDが県民の主な死因の第10位(平成29年)となっており、その死亡率(人口10万人当たりの死者数)は、全国ワースト7位(平成29年)と非常に高くなっています。

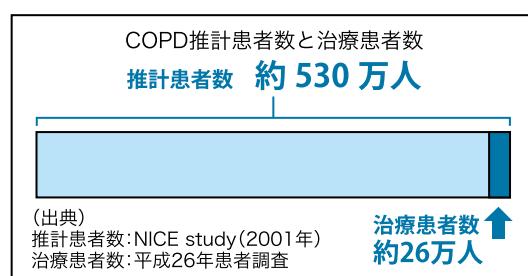
わが国のたばこの消費量は近年減少傾向にありますが、過去のたばこ消費による長期的な影響と急速な高齢化によって、COPDは今後さらに増加が続くものと予想されています。



COPDの受診

全国のCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の推計患者数は約530万人ですが、このうち実際に治療を受けている人は約26万人です(平成26年)。全国で500万人以上がCOPDであることに気づかず、診断や治療を受けていない状況にあると推測されます。

息切れ、慢性のせき・たんなど、気になる症状のある方は、早めに、かかりつけ医や呼吸器専門医に相談しましょう。現時点ではもとの健康的な肺に戻す治療法はありませんが、少しでも早く治療を開始することで、健康状態の悪化を防ぎ、日常生活を維持・改善することができます。



COPDを予防するには

COPDは、その原因の90%以上が喫煙によるものです。早く禁煙することで、発症を予防できる可能性が高まります。

「今、たばこをやめれば間に合います。」



「ロコモティブシンドローム」を予防しよう！

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態「ロコモティブシンドローム（運動器症候群、ロコモ）」は、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモ予防のためには、「早めの察知」と「早めの対策」が重要！

将来、要支援・要介護にならないよう自らが必要性を感じ、継続して運動を行うことが重要です。

高齢者が要介護（要支援を含む。）状態となる原因のひとつは、筋肉や骨等の運動器に関連するものであり、青壮年期からの運動機能の保持が重要な課題となっています。

将来、要介護（要支援を含む。）にならないように、早期から自分の体力を把握し、自らが必要性を感じ、継続して運動を行うことが重要です。

- 「要支援」未満＝ロコモ予備群
- 「要支援」の30%以上が運動器疾患

両群への対策として

- ①転ばない
- ②転んでも折れない
- ③折れてもまた歩く



身体を作る

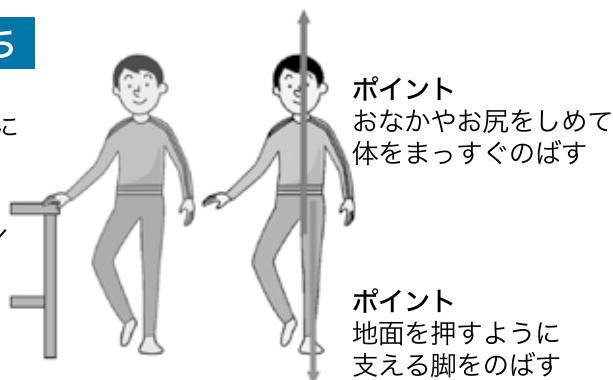
ロコモ予防に有効な運動

家庭や職場で簡単に取り組めるトレーニングを紹介します。

開眼片脚立ち

左右1分ずつ
1日3回を目安に

つかまるものが
ある所で



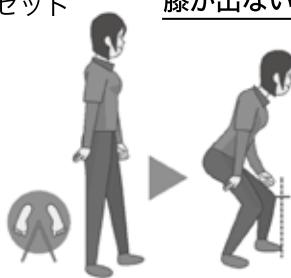
県内の事業所で測定した結果、30代・40代からバランス能力が低下し、50代・60代から筋力が低下しています。

このような変化を予防するためには、ジョギング・ストレッチのような運動が必要とされますが、まずは、左にある「ロコトレ」から始めてみましょう。

スクワット

1日5～6回を
3セット

膝が出ないように注意



ポイント
体をまっすぐのばして股関節で前に傾ける

ポイント
地面を押すように脚を曲げ伸ばしする



ロコモ予防マニュアル（県HP）

<https://www.pref.kagoshima.jp/ae06/locomo.html>