

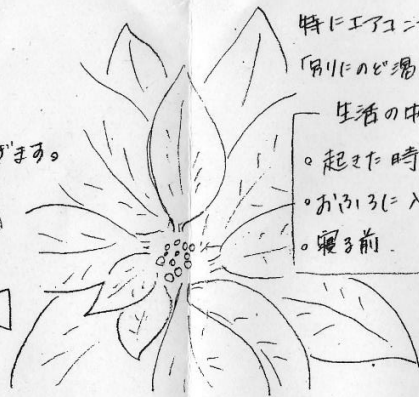
# ほけんだ"よりの12月



2-3 身深来更  
2-1 夜邊明暗

## UPDATE! エイズの治療・検査のニヒ

HIV(エイズ)に関する取り組みは、尤もな転換期となっている。  
HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防止し、また体内のウイルス量が減少するために、他人への感染リスクが、  
尤もく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、  
感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。  
けれど"そうした変化が正確な情報として十分に伝わっているとは、  
言えません。いまは、"治療法がなく、"死に至る病気だ"という、  
認識の人もいます。  
進行するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、  
知識のUPDATE(更新)が必要である。  
それがHIV検査のいち早い受検につながる。エイズの蔓延を防止する。



# ゆが湯も... お風呂の効果って?

寒い日にお風呂に入ると、じわ〜とあたたまって幸せな気持ちになりませんか。お風呂には血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があり、入浴剤には香りのリフレッシュ効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆがを湯船に浮かべると"ゆが湯"の習慣があり体があたたまり、かぜを引きにくくなると言われている。でも人によってはゆがで"肌荒れ"する場合も...。12月22日は、輪切りのゆがを湯船に入れておくだけで"モロもゆが"の香りでも十分リフレッシュできますよ!!

## 冬でも脱水?

脱水症状は夏だけのものじゃないって知っていますか? 冬も夏と同じに"歯をかわかない"に"うして脱水症状"がおこるのでしょ? 体の水分は、歯をかわなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ていきます。1日に体重は少なくとも15mlもの水分が出ていくといわれています。冬は空気が乾燥している以上水分が不足します。特にエアコンをつけて乾燥した部屋は注意!

"お風呂にゆがを浮かべると"と"ゆがを浮かべると"に冬も寒い時期に水分を供給を!

- 生活の中の給水ポイント
- 起床時
  - お風呂に入った後
  - 寝る前
  - ニハンの時

