

レッドリボンをご存知ですか？



12月1日は『世界エイズデー』です。そのシンボルマークは“レッドリボン（赤いリボン）”。レッドリボンは、もともと病気や事故で人生を全うできなかった人々へ追悼の気持ちを表すものとして、古くからヨーロッパに伝承される風習のひとつでした。レッドリボンがエイズのシンボルとして使用され始めたのは、アメリカでエイズが社会問題となってきた1990年ごろからで、レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見や差別をしないというメッセージでもあります。レッドリボンの意味を知り、身につけることによって、エイズのことをみんなで考えましょう。（「エイズ予防情報ネット」より引用）



いまだ残る偏見や差別

当初、エイズは不治の病でした。死亡率はほぼ100%と言われ、エボラ出血熱の死亡率を大きく超えたものでした。しかし、現在では治療法が確立され、死亡率は1%以下、ほぼ0%となっています。不治の病のエイズではなく、HIV感染症（エイズの原因であるHIVというウイルスによる感染症）という治療できる慢性の病気となっています。

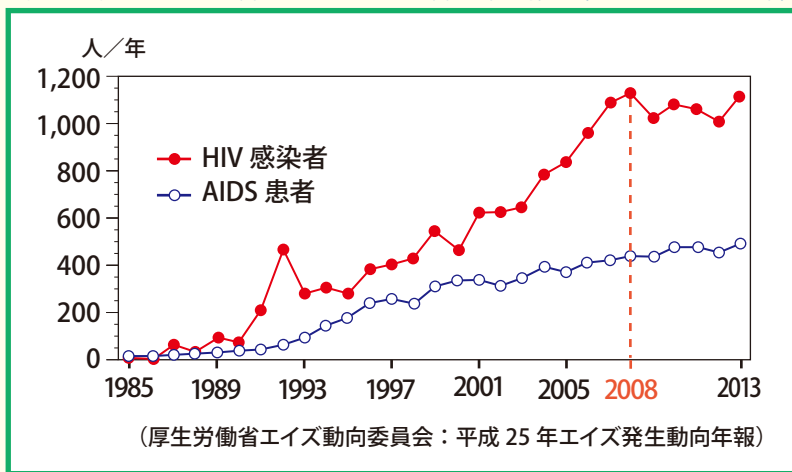
治療がうまくいっているHIV感染者は普通に社会生活を送ることができます。この方から感染が他に広がる心配はありません。しかし、偏見や差別により仕事を辞めざるを得ない状況に追い詰められたり、感染を理由に就職を断られたりといった事例が、今でも少なからずあり、苦しんでいる人はいまだにいます。レッドリボンの意味を、もう一度、確認しましょう。



日本・沖縄県の状況

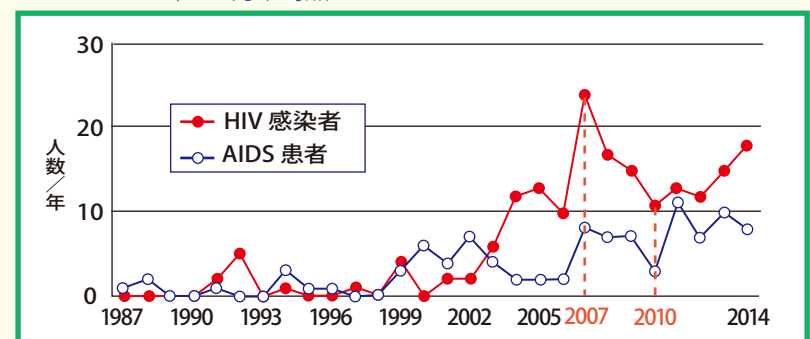
世界的には、年間の新規HIV感染者数は1997年前後をピークに減少が続いています。日本では2008年以降、ほぼ横ばいで増える傾向にはありません。ところが、エイズを発症した方の数は少しずつ増えており、増加に歯止めがかかっていない状況です（図1）。

図1 日本・HIV感染者およびエイズ患者の年次推移（1985～2013年）



沖縄県では、2007年をピークに新規HIV感染者数は減少してきましたが、2010年以降は再び感染者数が増える傾向にあります。エイズ患者数は2007年以降、横ばい、ないしはやや増える傾向にあります（図2）。

図2 沖縄県のHIV感染者およびエイズ患者の年次推移（1987～2014年）
※2014年は9月末時点



早期発見・早期治療が重要

最も避けなければいけないことは、HIVに感染していることを知らないままの人が増えることです。知らないままだと、HIVを抑える薬による治療ができません。治療しないとHIVが体内でどんどん悪さをし、最後にはエイズを発症してしまいます。その段階では色々な症状がでますので病院にかかります。本人はそこで初めてHIV感染を知ることになりますが、そうすると、HIVを抑える薬以外にもエイズ発症に伴う重い肺炎などの合併症への薬も必要になってきます。このように、HIV感染に気付かないことは本人にとって大変不幸なことです。

もうひとつの大きな不幸は、HIV感染に気付いていない人からさらに感染が広まってしまうことです。例えば、本人にとってとても大切な人にHIVを感染させてしまうことなどは、これ以上ない悲劇です。HIV感染に気付く、治療でHIVを抑え込んでいる人からは、感染が広まることはありません。

このように、HIV感染に早めに気付くことは、本人の大切な人を守るためにもとても重要なことなのです。



市保健所で行っている「無料匿名検査」

お問い合わせ 健康増進課(感染症相談室) ☎853-7971



市が認定する「健康づくり協力店」こだわりのレシピ紹介

「ごぼうのマリネ」

1品の調理時間：45 分
（1人分 カロリー：28kcal、塩分：0.3g）

〈材料・分量(5人分)〉

- ・ごぼう.....150g
- ・人参.....80g
- ・砂糖.....大さじ 2
- ・しょうゆ.....大さじ 1 強
- ・酢.....大さじ 1・1/3
- ・ゆずこしょう(あれば).....小さじ 1/2
- ・油.....小さじ 1

ワンポイント

ごぼう、人参は熱いうちにマリネ液に漬けてください。5日間は保存できます。



〈作り方〉

- ① ごぼう、人参はささがきにし、水につけてアクをとる。
- ② Aをボールに入れてよく混ぜ合わせておく。(マリネ液)
- ③ フライパンに油をひき、ごぼう、人参を中火で約3分炒める。
- ④ 炒めたごぼう、人参を②のマリネ液に入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 30分程度漬けておいて出来上がり。

今回は食物繊維が豊富なごぼうを使ったレシピです。食物繊維には便秘予防効果があることは有名で



すが、他にも血糖値や血中コレステロール値の抑制などの効果があります。しかし、日本人のほとんどは食物繊維が不足しています。ごぼうの他にも切干大根やひじき、おからやきのこなどにも食物繊維は多く含まれているので、これらの食材を積極的に食べるようにしましょう。

健康づくり協力店 『定食屋 Rhizome』

リズム

住所：那覇市壺屋1-10-1 電話：866-3835

営業時間：昼：12:00～14:00 夜：17:30～21:00 定休日：月曜日

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965