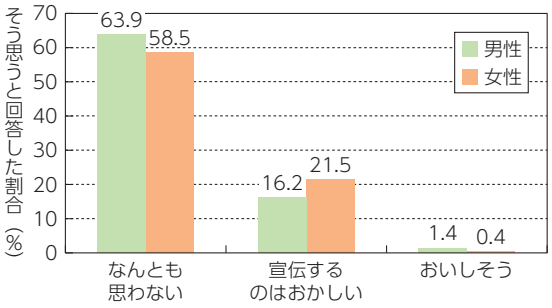
13 情報に惑わされないで！

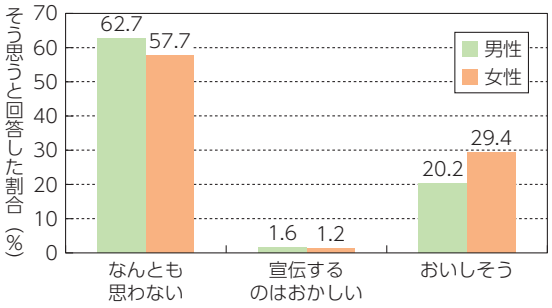
09及び10で示したように、近年、将来「たばこを吸う」や「酒を飲む」と思う高校３年生がともに減っていましたが、喫煙や飲酒に対する考え方は大きく異なっていました。

同じ調査（文部科学省薬物等に対する意識等調査、平成24年実施）では、たばこや酒の宣伝やコマーシャルに対する印象についても質問しています。高校３年生の結果を見てみましょう。

たばこの宣伝やコマーシャルに対する印象



酒の宣伝やコマーシャルに対する印象



調査（平成24年度実施）では、たばこや酒の宣伝やコマーシャルの印象として他にも例示があり、「そう思う」ものにいくつでも○を付けてよいこととしていました。

たばこや酒の宣伝やコマーシャルに対して男女ともに「なんとも思わない」と回答した割合が約60％で最も高く、寛容であることが分かります。

しかし、たばこの宣伝やコマーシャルに対して「宣伝するのはおかしい」と批判的に思う割合は16～22％程度です。一方、酒については、男女ともに２％未満と極めて低くなっています。

また、宣伝やコマーシャルからたばこを「おいしそう」と思う割合は男女ともに２％未満ですが、酒については、男子で20.2％、女子で29.4％でした。

喫煙や飲酒は、宣伝・広告によって助長されると考えられています。

９や10で示した将来の喫煙や飲酒に対する考え方と宣伝・広告に対する考え方に似通ったところがありませんか？

たばこや酒の宣伝やコマーシャルは、それらの製品がいかに魅力的かを訴えかけることを目的に制作されています。

その際、訴えかける対象を絞り込んでいきます。例えば、最近若い女性をターゲットとしたお酒の宣伝やコマーシャルが増えているような気がしませんか？

皆さんは、小学校や中学校で広告分析などを経験しているかもしれません。

宣伝やコマーシャルのメッセージは注意を引くために様々な工夫を凝らして作られたものであること忘れないでください。

現在、多くの高校生が携帯電話・スマートフォンをはじめとする情報端末を持ち、インターネット等を通じて様々な情報を入手できるようになっています。

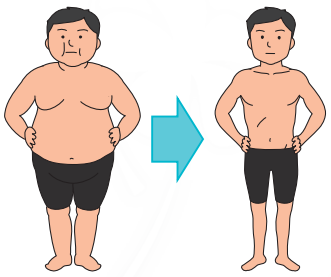
宣伝やコマーシャルのような情報は、発信元とその目的が比較的分かりやすいかもしれません。近年、健康に関する情報もテレビの情報番組やバラエティー番組などに取り上げられていますが、その内容や取扱い方は様々です。

特に健康に関する情報は、時に専門性が高い場合があります。不適切な情報に惑わされないようにするためには、どうしたらよいのでしょうか？

翌 日

□□TVで放映されました！「○○を食べたらやせられた」は、これだ！

考えてみよう！	ポイント
誰がこの情報（メッセージ）を発信（作成）していますか。	○○大学、□□研究所などだけでは、本当の専門家を表すわけではありません。 情報を提供することより利益を得る、スポンサー等がいませんか？
情報の発信の際にどのような工夫がなされていますか。	抽象的な表現や過剰な表現でごまかされていませんか？ その情報と関係のないテクニック（映像や音声）が使われていませんか？ 極端な例をあたかも一般的な例として勘違いさせられていませんか？
情報発信者のターゲットにされていませんか？	男性や女性、受験時期の年齢層など特定の対象に過度の不安を与えるような情報ではありませんか？
発信された情報には、省略されている内容がありませんか。	健康被害が生じる可能性が省略されたり、小さく取り扱われたりしていませんか？ 反対意見があることが分かりますか？
なぜ、この情報が発信されたのでしょう。	情報の発信は、利益を上げるためだけにされるわけではありません。個人または団体等の考えを広めたりするために発信されることもあります。



使用前　使用後

⇓

注意）○○は、あなたにとって××がんの原因の一つになります。

現在の科学では分からないことがまだまだたくさんあります。一方、分かってきていることもたくさんあります。私たちは、不確かな情報に惑わされることなく、情報の取捨選択ができるようになる必要があります。

14 知っておきたい感染症

感染症は、かかった本人も辛いですが、周りの人にうつしてしまう可能性もあることから、予防や治療が大切です。特に知っておきたい感染症を紹介します。

感染症とは？

・細菌やウイルスなどの病原体が、環境を介したり、または動物や人との接触を通したりして、人の体に入って増えることを「感染」といいます。こうした病原体に感染して起こる病気のことを「感染症」といいます。
・病原体の種類等により症状が現れるまでの時間が異なります。この期間を「潜伏期間」といいます。
・感染症には、感染力が強いものと弱いもの、病状が重いものと軽いものがありますが、感染力が強くなおかつ重症になりやすいウイルスなどが発生すると、その被害はとても大きくなってしまいます。そのため、皆で対策をとらないといけません。
・感染の拡大には、「感染源（病原体）」「感染経路」「人（宿主）」の三つがかかわっています。このうちどれかをストップすることにより、感染症を予防することができます。

感染経路

感染症の感染経路は、いろいろあります。病原体によってその経路が違っています。

○接触感染

病原体に直接触れたり、ドアのノブ、タオルなどを介して感染する場合のことを言います。（流行性角結膜炎など）

○飛沫感染

「飛沫」とはせきやくしゃみの「しぶき」のことです。病原体がせきやくしゃみなどにより飛び散って、それをすぐに隣の人が吸いこんで体の中に入ります。このように比較的近くにいて（１m～２m程度）せきやくしゃみを浴びて感染するような経路を飛沫感染と言います。（インフルエンザ、風疹など）

○空気感染

病原体は軽いので空中に長く漂い、空気の流れに乗って移動したものを人が吸い込んで感染するようなものを空気感染と言います。

患者と同室にいただけでも感染するような感染力が強い病原体も多く見られます。（麻疹《はしか》、水痘《みずぼうそう》、結核など）

その他に、病原体に汚染された食物、水などから感染したり、病原体をもった蚊、ハエ、ダニ、ネズミなどに刺されたり、接触したりかまれたりすることによって感染するものもあります。

感染症の今～感染症の克服に向けて～

人類の歴史は感染症との闘いの歴史でもあります。時には感染症の大流行で文明が滅びたこともありました。適切な予防法で感染を防ぐこと、感染を拡げないことが大切です。

最近話題の感染症

なぜ、「エボラ出血熱」「デング熱」のような聞き慣れない感染症が社会的な問題になっているのでしょうか？

国際交流の活発化や航空機による迅速かつ大量輸送の進展により、短時間のうちに病原体が世界に拡がるようになりました。

エボラ出血熱

熱帯雨林の開発などにこれまで知られていなかった感染症が拡がることがあります。これを新興感染症といいます。

エボラ出血熱は、致死率が極めて高いことから社会的な問題となっています。

デング熱

これまでに医学・医療の進歩により克服してきた感染症が、再び脅威となっていることもあります。これを再興感染症といいます。

デング熱は、蚊を媒介して感染します。蚊の生息が多い公園等での屋外活動に注意が必要であることから社会的な問題となっています。

エボラ出血熱のような致死率の高い感染症が世界中に拡がらないようするためには、発生した地域での封じ込めが大切です。そのためには、国際的な協力が欠かせません。

エボラ出血熱とデング熱では、感染力も感染後の症状も大きく異なります。新興感染症や再興感染症では、予防や治療方法がよく分かっていないこともあるので、誤った情報に惑わされることなく、適切な情報をもとに行動しましょう！

もっと詳しく調べてみよう！

厚生労働省　エボラ出血熱に関するQ＆A　検　索

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/ebola_qa.html

厚生労働省　デング熱に関するQ＆A　検　索

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/dengue_fever_qa.html

新型インフルエンザ

毎年流行する季節性インフルエンザと異なる新しいタイプのインフルエンザウイルスによる感染症です。

多くの人々が免疫をもっていないので、全国的かつ急速に拡がって、国民の生命及び健康に重大な影響を与えるおそれがあると認められるものです。

皆でかからないように、そして他人にうつして拡がらないように注意しなければなりません。不要不急の外出は控えましょう。

日頃から咳エチケットや手洗いなどの感染症対策に努めることが、友達や先生、大切な家族等の健康を守ることにつながります‼

15 知らないと怖い性感染症

性感染症とは？

性的な接触によってうつる感染症を性感染症といいます。性器や咽頭（のど）などの粘膜や周辺の皮膚に、血液・精液・分泌液などの体液が直接触れることによって感染が起こります。

性感染症には、性器クラミジア感染症、淋菌感染症、性器ヘルペス感染症、梅毒などがあります。

性感染症の中には、不妊症の原因になるもの、妊娠中や出産のときに胎児にうつしてしまうもの、現在の治療では完全に治すことのできないものもあるので注意が必要です。

10～20歳代で問題となる性感染症、性器クラミジア感染症とは？

男　性

女　性

性器クラミジア感染症

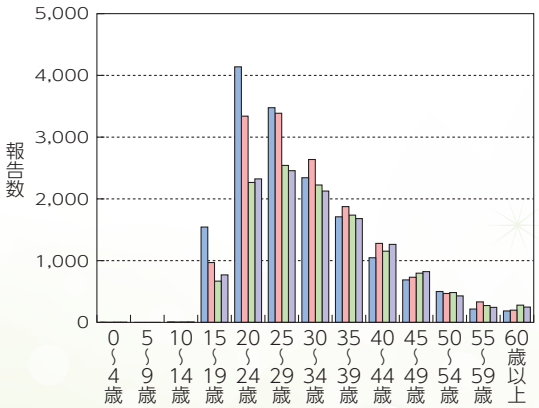
- ●おしっこをした時の軽い痛み
- ●尿道からうみが出たり、かゆくなる
- ●症状のある人は半分くらい
- ●不妊の原因になることもある

- ●症状はほとんどない（初期のおりものや軽い下腹部の痛み程度）
- ●進行すると不正出血や性交した時は痛みがある
- ●不妊の原因になったり、妊娠中だと早期流産になることもある

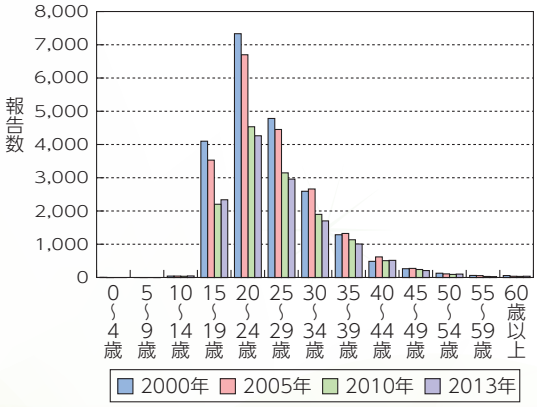
厚生労働省パンフレットより

性器クラミジア感染症のみならず、性感染症は他の感染症と同様に感染している場合であっても症状が軽く、感染に気付かないこともあります。このため、誰でもうつしたり、うつされたりする危険性があります。

性器クラミジア感染症（男性）



性器クラミジア感染症（女性）



資料：「感染症発生動向調査」

性器クラミジア感染症は、ここ10数年でみると減少傾向にあります。

しかし、性器クラミジアは、無症候感染者が少なからずいるといわれており、特に若い世代で増加することが心配されています。左図では15歳から30歳までの世代で患者が目立って多いことが示されています。

また、淋菌感染症の患者も20歳代に多いと報告されています。

予防が大切です！

性感染症も感染源、感染経路、人の三つの要因がかかわっていることから、どれか一つをストップさせることにより予防が可能となります。

感染源対策：人が病原体に感染していない状態にすること

感染経路対策：性的接触をしない、コンドームを正しく使用することなど

すなわち、感染しやすくなる状況をつくらないことが大切です。（不特定多数の性的接触・性行為は極めて危険です。）

性感染症を予防するためには

・性的接触・性行為をしない
・直接の接触を避ける（コンドームを使う）
・カミソリや歯ブラシを共用しない
など

ピルは、避妊のため使われる医薬品です。ピルでは、性感染症は予防できません。

感染したかも知れないと不安に感じる時にはすぐに検査を受けることが大切です。

性感染症に感染したと不安がある場合、恥ずかしがらずに医師の診察、治療を受けましょう。
ほとんどの性感染症は検査で発見でき、感染しても早く発見して、適切に治療すれば治ります。
男性は泌尿器科や皮膚科、女性は産婦人科で相談できます。
また、保健所でも無料・匿名で性器クラミジア感染症や淋菌感染症の検査を受けることができます。

性感染症は完全に治るまで治療しなければ何度でも再発します。
治ったようにみえても、慢性的な感染を防ぐために、必ず医師の指示した期間、医薬品を服用する必要あります。

性感染症に感染した場合、相手も感染している可能性があります。
検査、治療は二人同時に受けることが重要です。

性感染症について正しい知識をもつことがとても大切です。

性感染症　厚生労働省　検　索

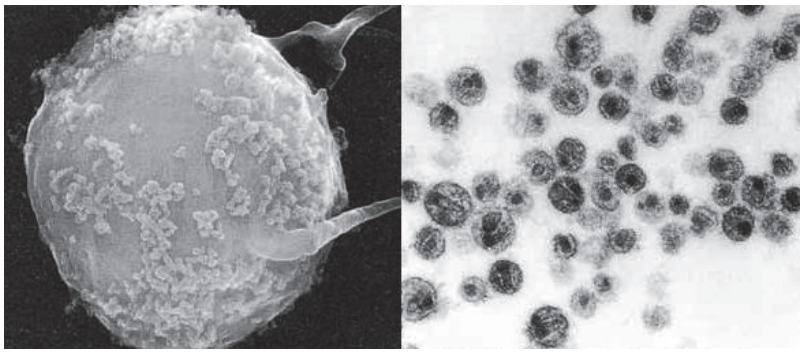
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/

16 HIV、エイズについて正しく知ろう

HIV、エイズとは？

HIV（エイズの原因となるウイルス）に感染すると、感染から数週間以内にインフルエンザに似た症状が出ることがありますが、その後は自覚症状のない時期が数年続き、見た目では分かりません。しかし、進行すると病原体などから体を守る免疫が徐々に低下し、健康な時には感染しないさまざまな感染症や悪性腫瘍などにかかるようになります。このように、抵抗力が落ちることで発症する疾患のうち、代表的な23の疾患が決められており、これらを発症した状態がエイズ（Acquired Immune Deficiency Syndrome：後天性免疫不全症候群）です。

■HIV粒子の電子顕微鏡写真

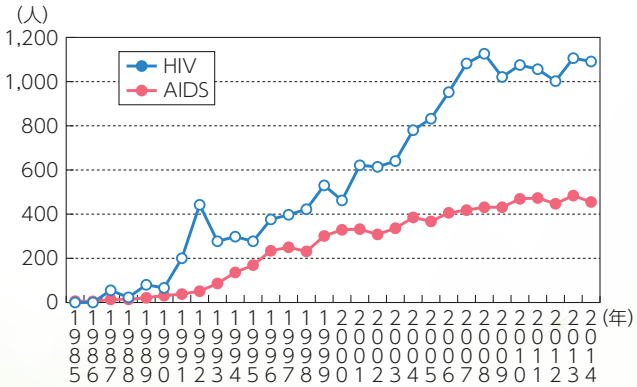


HIVに感染したTリンパ球
表面に群がるように付いているたくさんの小さな粒子がウイルス

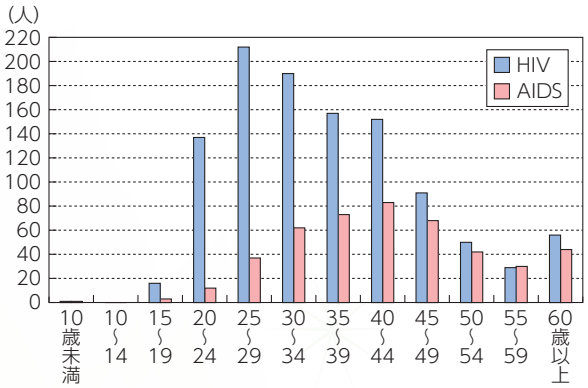
HIV粒子の断面図
大きさ約0.1μm(0.0000001m)
提供：岡山大学医学部　新居志郎教授

今も新たな感染者が報告されています

新規HIV感染者およびAIDS患者報告数の年次推移



2014年における年齢階級別HIV感染者及びAIDS患者数



厚生労働省エイズ動向委員会

我が国のHIV感染者とエイズ患者の新規報告数は、年間約1,500人にのぼり、依然高止まり傾向にあります。その８割以上が性行為で感染しています。

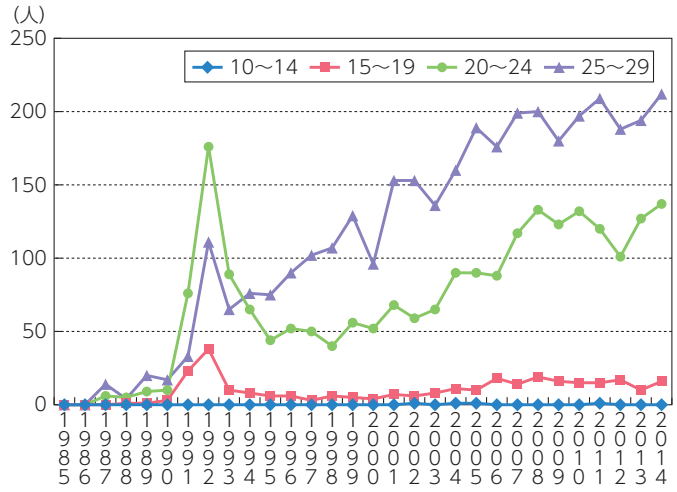
年齢別では、HIV感染者は20歳代～30歳代、エイズ患者は30歳代～40歳代で報告数が多いですが、全年齢層に幅広く報告されています。また、10歳代～20歳代ではHIV感染者については全体の約３割を、エイズ患者については約1割を占め、身近な問題として意識する必要があります。

HIV、エイズは、過去の問題ではありません。

HIVの感染経路の正しい知識は、予防に役立ちます

30歳未満のHIV感染者についてみると、20歳代で増加傾向を示しています。

30歳未満の年齢階級別HIV感染者数の年次推移



厚生労働省エイズ動向委員会

【感染経路】

・我が国の初期のHIV感染者の大半は、HIVが混入した輸入非加熱血液製剤からの感染でした。その後、検査体制が強化され、血液製剤や輸血による感染はほとんどなくなりました。

・HIVは、感染者の血液、精液、腟分泌液に多く含まれ、性器の粘膜や皮膚の傷口から侵入します。したがって、日常生活では、HIVに感染している人との性的接触以外に感染することはほとんどありませんが、感染した母親から赤ちゃんへの感染や感染した人との注射器の共用による感染などがあります。

コンドームはHIV感染の予防に有効です

次の感染経路では感染しません
・バスや電車のつり革
・握手やせき、くしゃみ
・ペット、蚊、ハエ
・プールやお風呂
・電話やカラオケのマイク　など

HIVの感染を知るには、検査を受ける必要があります

何らかの不安や症状が見られる場合は、保健所や医療機関で検査を受けましょう。

感染の可能性のある機会があって３ヶ月以上経過後であれば、症状が無くても血液検査をしてHIVが体に入ったときにできる抗体を調べると感染の有無が分かります。他の人に感染しないようにするためにも、感染したかどうかを知ることはとても大切なことです。

なお、献血は、HIV感染の検査目的では行っていません。

全国の保健所では無料・匿名検査を受けられます。検査のできる場所は、下記で調べられます。

API-Net（エイズ予防情報ネット）
http://api-net.jfap.or.jp/
(パソコン／携帯対応)

また、都道府県のエイズ相談窓口や保健所などで相談活動が行われています。

エイズ治療の取組

HIV感染を早く発見して治療を開始することでエイズの発症を抑えられます。

現在は良い治療法が開発されており、早期に治療を開始して適切な治療を継続すると命に関わること無く、それまでの生活を続けることや、妊娠・出産もできるようになりました。

HIV、エイズの治療は高額で長期にわたるため、個人の費用負担を軽くする仕組みがあります。感染した人が安心して治療を受け健康を維持し、仕事や生活を継続できるように社会も支援します。正しい知識をもって、HIVに感染した人に対する誤解や偏見をなくしましょう。

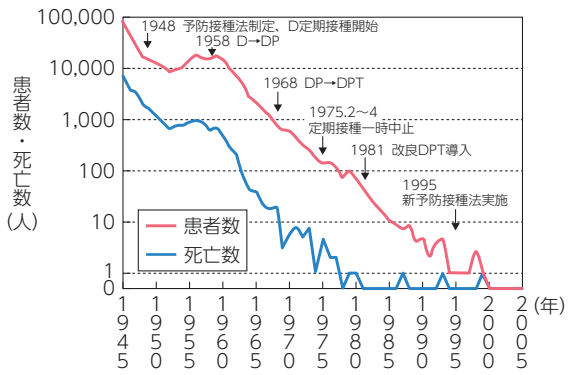
17 みんなを守る予防接種

予防接種・ワクチンって？

人工的に積極的に免疫をつけるのが予防接種であり、予防接種に用いる薬剤をワクチンといいます。正確には「ワクチンを使って予防接種を行う」ことになりますが、実際には、予防接種＝ワクチンのように使われます。

予防接種って本当に効果があるの？

ジフテリア届出患者数および死亡数の推移



患者数：1999年３月までは伝染病統計。
1999年４月以降は感染症発生動向調査
死亡数：人口動態統計

定期の予防接種開始により，ジフテリア患者数及び死亡者数は急激に減少しています。
ジフテリア患者は1945年約８万６千人（うち約10分の１が死亡）でしたが、1948年予防接種法制定によりジフテリア予防接種が始まりました。
1958年にはジフテリア・百日咳混合ワクチン
1968年には破傷風も加わりました。
1975年、百日咳菌成分によるDPT接種後の死亡事故があり，定期接種は３ヶ月間中止されましたが、1981年には改良DPTが導入されました。

（注）縦軸の患者数・死亡者数は１目盛りが対数で示されています。
右図中、Dはジフテリア、Pは百日咳、Tは破傷風のことを指します。

現在、予防接種が必要とされている感染症

1）予防接種を中止すれば再び流行の起こるおそれの大きい感染症
　例：麻疹、風疹、百日咳、ジフテリア、ポリオ、日本脳炎
2）けがをした時、いつでも感染するおそれがある重症感染症
　例：破傷風
3）妊娠中にかかると出産した児に先天異常を伴うおそれのある感染症
　例：風疹
4）乳幼児がかかると重症になったり、合併症・後遺症が出やすい感染症
　例：インフルエンザb型菌（ヒブ）感染症、小児の肺炎球菌感染症、結核
5）多くの子どもたちがかかり、長く病気で休んだり、合併症や後遺症が出ることのある感染症
　例：水ぼうそう、おたふくかぜ、ロタウイルス
6）多くの人がかかり、特に高齢者の肺炎、小児の肺炎や急性脳症など重症になることのある感染症
　例：インフルエンザ、高齢者の肺炎球菌感染症
7）将来の癌の発症のおそれある感染症
　例：Ｂ型肝炎ウイルス感染症、ヒトパピローマウイルス感染症

定期の予防接種と任意接種

感染症の予防には予防接種はとても効果的な方法の一つです。
例えば、ジフテリアなど定期の予防接種は、予防接種法に基づき国や自治体が接種を強く勧めているワクチンです。ほとんどの地域で無料で受けられます。
これに対して、例えば、インフルエンザなどの任意接種は接種するかどうかが受ける側に任されているワクチンのことです。これまでどの予防接種を受けたか、一度、自分の「母子健康手帳」の記録を見てみましょう。

予防接種には重い副反応がでることがあると聞きましたが？

ワクチンは、体にとっては自分とは異なるもの、つまり異物です。これに体が反応して免疫が出来るのですが、残念ながらごくまれに過剰反応や異常反応が起こることがあります。後遺症が残ったり、致命的になったりする割合は、ワクチンによって異なりますが、おおよそ数百万～1000万回の予防接種につき１件くらいです。これは病気にかかったときの合併症や死亡数よりもはるかに低い割合です。しかし、少しでもこれをゼロに近づけるための努力が日々続けられています。

予防接種後副反応報告制度とは…

医師等が、予防接種を受けた者に一定の症状がでていることを認めた場合に、厚生労働省に報告しなければならない制度です。

この制度の目的は、予防接種後に生じる種々の身体的反応や副反応について情報を収集し、ワクチンの安全性を管理・検討し、国民に情報を提供したり、今後の予防接種の改善に役立てることにあります。

予防接種は誰のためのもの？

予防接種は個人を守る

予防接種は、一人一人が感染症にかからないようにしたり、重症化を防ぐことにつながります。つまりそれぞれの健康を守ることがもっとも重要な目的です。

予防接種は集団（学校など）を守る

一人一人の免疫が高まると、病原体は侵入のチャンスが少なくなり、集団での感染症はぐっと減ってきます。たとえ侵入したとしても、発病者は限られた少数にとどまるので、学級閉鎖、一斉の休学や休園などもなくなります。大人の社会でも、仕事場での感染症の広がりを防ぐことができます。つまり社会全体を守ることができるのです。

予防接種は次の世代の健康を守る

一人一人の感染症を守ることによって次の世代の健康を守ることができるものもあります。例えば、風疹は免疫をもたない妊娠早期の女性が風疹ウイルスに感染すると胎児への影響の可能性が高くなり、心臓・眼・聴力・発育などに障害が生ずる先天性風疹症候群を発症することが知られています。感染することを防ぐためには、男女の区別なく風疹ワクチンの接種が必要となります。

予防接種は予防接種を受けていない人も守る

多くの人が免疫をもつとその感染症は少なくなってくるので、予防接種を受けていなかった少数の人にも感染の危険性が少なくなり、守られることになります。病気があって予防接種を受けたくても受けられない人、何か理由があって受けなかった人も、予防接種を受けた人によって守られていることになります。

18 医薬品の適正使用

皆さんは、中学生の時から学校で医薬品は、正しく使用する必要があることを学んできています。ここでは、不適切な使用をした場合の問題点から考えてみましょう。

個人の問題

不適切に使用回数や使用量を増やす。

その結果

思わぬ副作用が現れる確率が高くなる。

医薬品の効果が強くなりすぎて、危険になることがある。

例えば、血圧や血糖を下げる薬では、低血圧や低血糖が起きる可能性があります。

医薬品に対する依存症になることがある。

全国の精神科医療施設に薬物関連精神疾患で通院もしくは入院した患者のうち、原因薬物として「睡眠薬・抗不安薬」を挙げた患者が15.1％でした。この数値は、覚醒剤と危険ドラッグ（報告書では「脱法ドラッグ」と記載）に次いで第３位になっています。

平成24年度厚生労働科学研究「薬物乱用・依存等の実態把握と薬物依存症者に関する制度的社会資源の現状と課題に関する研究」

自己判断で使用回数や使用量を減らしたり、使用を中止する。

その結果

医薬品の効果が現れない。

病気が再発するだけでなく、悪化することもある。

例えば、血圧を下げる薬や喘息の治療薬などでは、自己判断で使用を中止したり、使用量を減らしたりすると症状が悪化することがあります。

適切に使い切らず、余った医薬品を備蓄すると、自己判断による不適切な使用の助長につながる。

余った医薬品の処分については、購入した薬局で相談してください。

社会の問題

自己判断で使用回数や使用量を減らしたり、使用を中止する。

その結果

抗生物質や抗ウイルス薬の自己判断による使用の中止は、それらの医薬品が効かない細菌やウイルスの出現を助長する可能性がある。

病気やけがの改善や治癒を遅らせ、結果として治療に必要な医薬品の種類や量を増やすなど医療資源の無駄遣いにつながる。

医療用医薬品の多くは保険給付の対象となり、公費が使われています。

高校生用の医薬品に関する啓発資料「医薬品と健康」を、（公財）日本学校保健会の学校保健ポータルサイトから読むことができます。

医薬品と健康　検　索

http://www.gakkohoken.jp/modules/books/index.php?fct=photo&p=37

皆さんは、どんな医薬品にも副作用があることを学んできています。では、なぜ医薬品は創られるのでしょう？また、副作用を少なくするためにどのようなことがなされているのでしょう？

医薬品は、人類の知的財産

○　人類は、病気の苦しみと闘ってきており、医薬品は人類が作り出した英知の産物です。（医薬品のなかった時代を思い浮かべてみましょう。）
○　医薬品は、病気や人体機能を含む生命科学のみならず物理化学の知見の結晶です。
○　医薬品は、科学者だけでは創れません。患者や医療関係者などの多くの人の協力があって初めて創ることができます。

医薬品の安全性を確保するためには

○　安全性に関する情報を収集するためには、実際に患者が使用するより多い量や長期にわたって使用した時の影響なども検討します。
○　販売後にも副作用の情報が集められます。これには、医薬品を使う全ての人の協力が必要です。

医薬品には、副作用があります。それは、安全性を確保するために様々な情報が集めれた結果、分かったこと、予想されることでもあるのです。

皆さんは、小学生の時から、人には自然治癒力があることも学んでいます。
ではなぜ、副作用のあるものを使うのでしょうか？

医薬品を使わないことにもリスクがあります

○　身体の不調には、大きな病気が潜んでいることもあります。病気の診断を受けて、医薬品が必要と判断された場合には、医師、歯科医師、薬剤師の指示や指導にしたがって適切に使用します。ただし、不安のあるときなどは、セカンドオピニオン（他の医療機関の意見）を求めることも考えられます。
→　がんなどの重い病気にかかったときのことを思い浮かべてみましょう。

近年、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当するセルフケアやセルフメディケーションとういう考え方が広がりつつあります。

身体の不調時には、医薬品を使わずゆっくり休息を取るという選択もあるでしょう。また、一般用医薬品等を購入するという選択もありますが、その際に副作用のリスク等について薬剤師等から十分な説明を受けることが大切です。

医薬品を適正に使用したにもかかわらず副作用により健康被害が生じた場合に医療費などの給付を行い、被害者の救済を図る「医薬品副作用被害救済制度」があります。

医薬品副作用被害救済制度　検　索

http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai/help.html

医薬品の使用に限らず、私たちは日常生活のなかでリスクと恩恵（ベネフィット）を天秤にかけながら、許容範囲のリスクを判断しています。

一方、健康に関する個人の価値判断は大きく異なります。例えば、軽微な体調不良に対して医薬品を使用するしないについての個人の意見を押しつけるようなことがないよう気をつけましょう。