

保健室だより

平成 27 年 9 月発行
大正大学 保健室

厚生労働省では、毎年 9 月 24 日～30 日を「結核予防週間」と定めて、結核に関する正しい知識の普及啓発を図ることとしています。

まずは結核を正しく知ることが、予防の第一歩です。この機会に結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう！

「結核は過去の病気」ではありません！



結核は 2013 年（平成 25 年）には全国で約 20,500 人、東京都で約 2,700 人が新たに報告されています。結核は誰でもかかる可能性があり、治療により治る病気です。

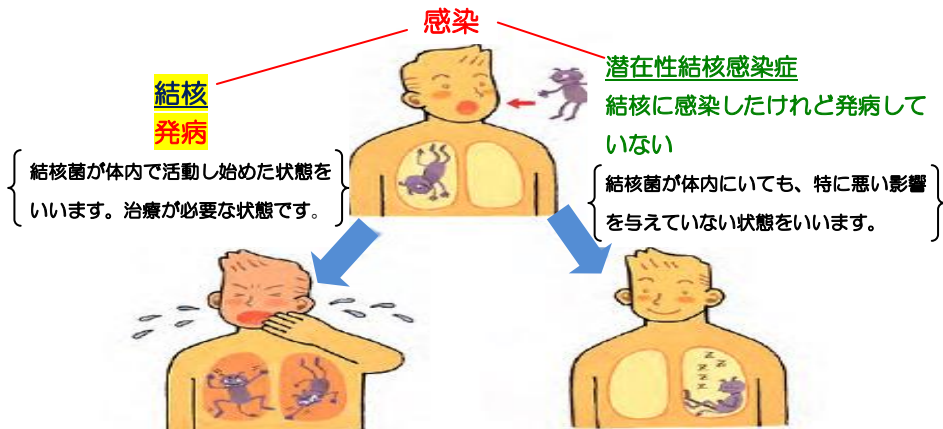


結核菌の電子顕微鏡写真

結核とは - 「感染」と「発病」の違いは-

結核は、**結核菌に感染することによって起こる疾患**です。

- ❑ 感染とは、吸い込んだ結核菌が肺胞に定着した状態をいいます
- ❑ 発病とは、結核菌が体内で増えて病気を引き起こした状態をいいます。



原因と感染経路

出典：東京都福祉保健局「結核の検診を受ける方へ」より

原因は、**結核菌を病原体とする感染症**です。

- ❑ 結核を発病し排菌している人の咳やくしゃみ、つばなどのしぶきに含まれる菌を吸いこむことによって感染します（飛まつ感染）。
- ❑ また、しぶきの中の水分が蒸発し、空気中を漂う菌を吸い込むことによっても感染します。（飛まつ核感染＝空気感染）

結核の症状 -咳が長く続く場合は要注意！-

典型的な発病の形としては、感染後、半年から 2 年の間（小児ではやや短い）に、咳・痰・微熱などの症状が現れ、時に血痰、食欲低下、体重減少などがみられるようになります。その後治療せずに症状がすすむと、肺の病変が拡大し呼吸困難に陥ることがあります。

次のような初期症状が続く場合は、早めに「呼吸器内科」を受診しましょう！

- ☑ 咳が 2 週間以上続く
- ☑ 痰がでる（痰に血が混ざる）
- ☑ 急に体重が減る
- ☑ 体がだるい
- ☑ 微熱が続く



結核と診断されたら

医師の指示を守って、治療終了まできちんと薬を飲み続けることが最も重要です。薬の服用は、基本的に 6 ヶ月ですが、個人の病状や経過によって長くなることがあります。勝手に薬の飲み方を不規則にしたり、薬を止めてしまったりすると、結核菌が「耐性」を持ち、薬の効かない菌（耐性結核菌）が出来てしまいます。「発病」しても「排菌」していない場合は、通院して治療を受けることができます。



結核を予防するには -定期健診、早期発見-

免疫力が低下しないように、規則正しい生活を心がけましょう。また、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動等が大切です。喫煙は厳禁です。定期的に健康診断をきちんと受けることが重要です。

結核は学校保健安全法では『第二種感染症』に指定されており、出席停止の期間については、「病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで」と定められています。



9月の旬のレシピ ～甘鮭と紫蘇の混ぜご飯の作り方～



【材料 4 人分】

- ご飯 2 合分、甘鮭 2 切れ、紫蘇 3 枚、ごま小さじ 1
- 焼いた甘鮭をほぐします。紫蘇は千切りにしておきます。
 - ご飯に鮭とごまを混ぜ、最後に紫蘇を散らして完成です。

※ 詳細は <http://www.recipe-time.com/recipe/6965>

