

保健室だより



令和元年 9 月発行
大正大学 保健室

今月は「結核」を特集します。

結核は、結核菌によって発生するわが国の主要な感染症の一つです。毎年新たに 17,000 人程度の患者が発生しており、世界的にみても日本はまだ結核の低蔓延国ではありません。9 月 24 日～30 日は結核予防週間です。この機会に、結核に対する知識と理解を深めましょう。



結核とはどのような病気？

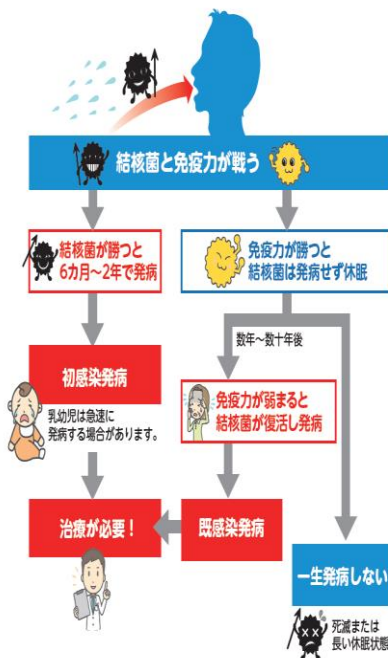
結核とは、結核菌という細菌が体の中に入ることによって起こる病気です。風邪のような症状を呈することが多いですが、肺以外の臓器が冒されることもあります。患者数は順調に減少しているものの、今でも年間約 17,000 人の新しい患者が発生し、約 2,000 人が命を落としています。計算すると 1 日に 46 人の新しい患者が発生し、6 人が命を落としていることになり、日本の主要な感染症と言えます。

どのように感染・発病するの？

結核は咳やくしゃみなどの空気感染によりうつります。結核菌の混ざったしぶきが、咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで感染するのです。

結核は、発症後早期であれば周囲の人に感染させることはまれですが、症状がはっきりしないことが多く、気がつかないうちに進行してしまふと家族や友人等に感染を拡大させてしまいます。

結核に感染しても発病するのは 10 人に 1～2 人くらいです。多くの場合は免疫力により結核菌の増殖が抑えられ、休眠状態になります。



結核の治療は？予防は出来るの？

早期発見は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場などへの感染を防ぐためにも重要です。以下の症状が2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。



結核の治療は服薬を中心とし、病状や経過によりますが、おおむね6か月程度の期間、薬を飲んで治します。重要なのは、医師が指示した薬を、毎日、きちんと飲み続けることです。症状が消えたからといって自分の判断で薬をやめてしまうと、結核菌が薬に耐性を持つことがあり、再び薬を飲み始めても効きにくくなり、その後の治療が非常に難しくなります。

感染予防・発症予防のどちらにも共通する重要なことは、体の免疫力を高めておくことです。そのためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動などが大切です。ふだんから、夜更かしなどの不規則な生活や喫煙をせず、健康的な生活を心がけましょう。



9月の旬レシピ さつまいもときのこのカレーピラフ

材料：材料(2人分) 米1カップ、さつまいも100g、しめじ50g、パセリ少々
[A] 水1カップ、バター大さじ1/2、カレー粉大さじ1強、レーズン大さじ1
塩小さじ1/2、コンソメスープの素(顆粒)小さじ1/2、こしょう少々

作り方：①米は洗い、水気をきる。② さつまいもはよく洗って皮つきのまま1.5cm角に切る、しめじは石づきをとり適当な大きさにほぐす。③炊飯器に①と②と[A]を入れて普通に炊く。④軽く混ぜ合わせて器に盛り、みじん切りにしたパセリをふる。

