



結核しずおか

48号 2021年4月30日

発行・編集

公益財団法人 静岡県結核予防会
〒420-0915

静岡市葵区南瀬名町 6-20

TEL 054-261-2512

FAX 054-261-9474

Eメール tb-shizuoka@gaeanet.ne.jp

HP www.jata-shizuoka.org



巻頭言

本年4月1日に静岡県健康福祉部長に就任いたしました。関係機関の皆様におかれましては、結核対策を始め、県の健康福祉行政に御理解、御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

県では、富国徳の「美しい“ふじのくに”」づくりを基本理念とする静岡県の新ビジョンに基づき、目指す姿である「県民幸福度」の最大化のため、「安心医療の確保・充実と健康寿命の延伸」、「地域で支え合う長寿社会づくり」、「障害のある人が分け隔てられない共生社会の実現」など、県民誰もが幸せを実感できる社会の実現に向け、諸施策の推進を図っています。

本県における結核登録者数は、結核予防対策の取組に加え、生活水準の向上、医療技術の進歩により、年々減少の傾向にあり、2019年の結核り患率は、人口10万人当たり9.8と、国が掲げる「2020年までに人口10万人対り患率10以下」の目標を達成いたしました。

しかし、患者の約7割を占める高齢者への対応を始め、多剤耐性結核患者や外国人患者への対応など、問題は多様化・複雑化しているほか、診療・治療に精通した医療従事者の減少と結核病床の地域的な偏在も課題となっています。

また、コロナ禍における感染対策として、「マスク着用」の徹底や外出自粛などの行動変容により、結核の感染が減少している可能性も指摘されていますが、一方で、人々の活動自粛に伴う健診者の減少などにより、結核患者の発見の遅れも懸念されています。

これらの様々な課題について、県では、保健所を中心として、医療機関や高齢者施設等の関係機関と緊密に連携し、健診の勧奨に加え、治療を中断しやすい高齢者・外国人の患者に対する確実な服薬支援を推進するなど、結核の根絶に向けた取組を進めてまいります。

今後も、結核に対する正しい知識の啓発、医療従事者を対象とした研修会などを継続して実施することにより、早期発見や治療の完遂を目指してまいります。

県民の皆様が、生涯を通じて「健やか」に、「幸せ」を実感しながら暮らすことのできる“ふじのくに”を実現するため、関係の皆様方には、引き続き、御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。



静岡県健康福祉部長
石田 貴

ふじのくに健康づくり推進事業所宣言をして

社会福祉法人 東益津福祉会
特別養護老人ホーム高麓



社会福祉法人東益津福祉会は焼津市の高草山の麓、坂本地区に昭和52年8月に設立され、高麓は平成9年に現在の特別養護老人ホーム高麓の開所を皮切りに入所、在宅サービスを含め様々な視点から高齢者を対象とした介護サービスを全8事業所で展開している施設です。職員は170名余が勤務しており、平均年齢が35歳と若手が活躍している職場です。



高麓の介護サービスで一番大事にしていることは「最期まで自分らしく生きる」を増やす」というキーワードです。お客様が認知症になっても、身体が不自由になっても「生かされる」ではなく「最期まで自分らしく生きる人」を増やすために何ができるか?を使命とし、日々その在り方、ケアの方法を実現できるようなサービスの展開を追求しています。



高麓では、そのキーワードを職員の働き方にも掲げられるよう、様々な取り組みをしています。独創的なサービスの企画ができる「仕事の魅力」、IT導入による「業務効率化」、施設内託児所や休憩室等設置等「働き方改革」に力を入れ、介護・職場の魅力を伝え、一緒に働く仲間を募っています。



そんな職場をより魅力的にできるよう令和2年から「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」を行い、健康経営に取り組みました。静岡県結核予防会様に訪問いただき、健康診断を職員全員が受診するほか、定期的なメンタルヘルス、ストレスチェックや腰痛検査を実施。安全衛生委員会で時間外労働勤務時間の把握と対策を協議、施設内の分煙対策やウォーキングサークルを始めました。



令和3年からは、職員の休憩所兼憩いの場となっている「リフレッシュルーム」にレトルト健康食品総菜の設置や日付指定で栄養（鉄分・減塩・ビタミン等）を強化した白米、玄米等を提供、血圧計の設置等を行うほか、リスクが高い病気に対する予防方法、生活習慣改善、健康に関するコラムの発行や講習会を実施または外部イベントの周知をする「情報発信」。スマホの万歩計機能または万歩計を使い、年間の歩数を職員間で競い、表彰、健康グッズをプレゼントするイベント等の取り組みを実施予定です。



その他デイサービスでお客様が機能訓練の場として使用しているフィットネスルームを職員

にも開放、毎年受診している健康診断にがん検診等のオプションをつけるなどを検討し、今以上に職員の健康状態の把握と病気等のリスクの早期発見・改善を行っていきます。



今後も年度毎に新しい取り組みを考え、より職員が魅力的に感じる職場を創造すると共に、高い健康状態を維持して「安心・安全・安定」の介護サービスが提供できるよう健康経営に取り組んでいき、ゴールド認証を目指します。

社会福祉法人 東益津福祉会
特別養護老人ホーム高麓 総務課 森



健康診断を受けよう！

～コロナ禍における健康診断の重要性について～

中華人民共和国で世界初となる新型コロナウイルスへの感染症例が確認されてから、1年以上が経過しました。ワクチン供給が始まったものの、感染拡大にまだ歯止めはかかっていません。

コロナ禍でわたしたちの暮らしは一変しました。外出自粛や在宅勤務による運動不足、食生活の乱れなど、健康上のリスクを高めていないでしょうか。そんな今こそ、自分の体をきちんと知るため健康診断を受診することが重要です。

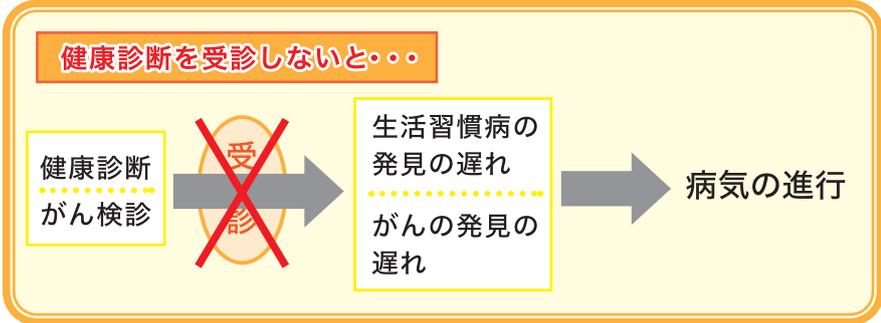
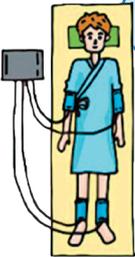
でも...

新型コロナウイルスへの感染リスクのほうが心配!!

と、ジレンマを感じている方も多いはず。全国の20～79歳の男女15,000人を対象に実施された調査によれば、緊急事態宣言後の令和2年4～6月は、5割を超える人が健康診断受診を控えたと回答しています。時間の経過とともに受診回避の傾向は減少傾向にあるものの、令和3年度も受診を控えたいと回答した人は3割以上にのぼりました。

参考：ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 メディカルカンパニー「健康診断・人間ドック、がん検診に関する意識調査」(2020年10月実施)

現在もなお、健康診断「受診控え」が生じています。
では、「受診控え」を続けているとどうなるのでしょうか？



健康診断やがん検診の意義は、病気の早期発見・早期治療です。しかし、新型コロナウイルス感染リスク回避のために受診をしないことでその機会を逸し、病気を進行させてしまう危険があります。「受診控え」により、健康を害してしまうのは本末転倒。コロナ禍においても、自分の体を守り健やかに過ごすため、ぜひ健康診断を受診しましょう。

当会や他の医療機関が実施する健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。受診前には検温を実施するとともに、受付時間や受診者同士の間隔などにも配慮しています。安心して受診ください。



複十字シール募金にご協力ありがとうございます。

DOUBLE-BARRED CROSS SEALS 2020
JAPAN ANTI-TUBERCULOSIS ASSOCIATION

令和2年度実績報告

5,000,686 円



複十字シール
みんなの力で結核や肺がんをなくすために
イラストレーション・グラフィックデザイン：あさいとあ

公益財団法人結核予防会

複十字シール運動は、複十字シールを媒体とした募金活動です。目的は、結核・肺がんCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患をなくし、健康で明るい社会を作ることです。皆様のあたたかい善意にささえられ令和2年度は、新型コロナウイルスの影響で活動が制限されてしまいましたが、大きな実績を得ることができました。心から感謝申し上げますとともに、今後も変わらないご協力をお願いいたします。

令和2年度

静岡県結核予防会普及啓発活動

公益財団法人静岡県結核予防会講演会

開催報告

◆後援/静岡県 ◆主催/公益財団法人静岡県結核予防会

オンライン開催



開催日 令和2年9月29日(火)

内容 「ウィズコロナ時代の結核対策
～新型コロナウイルスでどう変化したか～」

講師：公益財団法人結核予防会 結核研究所
対策支援部 企画・医学科長 平尾 晋 先生



新型コロナウイルス感染拡大防止及び参加者の安全を確保するために、従来どおりの対面形式での実施は自粛し、オンライン形式で実施いたしました。予定より上回る参加者の皆様にオンラインを通じて、世の中の状況を踏まえた結核対策の情報を普及することが出来たことに安心しているところであります。

写真/聴講者提供▶



ここで、参加者の方々からいただいたお声を1部ご紹介させていただきます。



ご感想をどうぞ!

結核の最新の現状を知る良い機会となりました。
会場への移動や感染リスクも軽減し、安心して受講できました。



貴重なご感想をいただきありがとうございました。

皆様のご意見やご要望は、次回の講演会実施に役立たせていただきます。

当会は今後も、講演会を通じて疾病予防対策事業の推進にお役立てできるような、結核を中心とする疾病の予防対策の情報を提供して参りますので是非ご参加下さい!!

また、結核予防会出版の書籍を通じて結核に関する専門知識を普及しております。6ページでは、新刊及び改訂版の書籍をご案内しております。その他にも職場に一冊備えると便利な書籍や、研修会に活用できるパンフレット、またはご自身のスキルアップに役立つ書籍などを揃えております。

是非ご購入下さい!!

総務課 杉山エミ

令和元年度 静岡県結核予防会理事長 表彰

静岡県東部健康福祉センター 推薦

杉山 達郎 様



ご協力に感謝申し上げます



去る、令和2年10月14日、表彰式が執り行われました。
結核対策事業に対し、長きにわたり功労のあった方に対し授与させていただいております。
(新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期となっております。)



なぜ・なぜ・なあに？

油断出来ない 脂肪肝 肝臓をいたわりましょう



肝臓に脂肪がたまりフォアグラ状態になる脂肪肝。従来は軽い病気と考えられてきました。しかし最近、脂肪肝が肝硬変や肝臓がんへと進行する可能性があり、さまざまな生活習慣病のリスクも高めることがわかってきました。「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓の病気は、症状が出たときには深刻な事態になっているケースも少なくないといえます。お酒を飲まない人や若い女性にも急増する脂肪肝について、紹介いたします。



肝臓の基礎知識

＜肝臓の主な働き＞肝臓の主な働きは以下の3つ。

・胆汁の生成

胆汁とは、食べ物の脂を分解・吸収するための消化液の事。1日におよそ1Lの胆汁が肝臓で作られているそうです。

・栄養素をエネルギーに変換する私たちが飲んだり食べたりしたものは、胃や腸で分解・吸収され栄養素が肝臓へ運ばれます。肝臓は、その栄養素をエネルギーに変換し全身に送っています。

・解毒と分解作用

例えばアルコールを摂取した場合、アルコールのままでは人体にとって毒性が高いため、肝臓で分解し無害なものへと変換しています。また、飲んだ薬の作用がずっと続かないのも、肝臓が分解してくれているからだそうです。



脂肪肝について

＜脂肪肝がもたらす肝臓の病気＞

・肝硬変

脂肪肝が長く続くと約15%が肝硬変になってしまうそうです。肝硬変とは、脂肪肝が進む事で炎症が生じ、細胞が壊れて硬くなってしまいう状態の事。さまざまな働きをしている肝臓ですが、肝硬変になるとその能力が3割以下になってしまいます。また、肝硬変まで進行すると肝臓が元の状態に戻りにくくなってしまいうので、早めに生活習慣を改善する事が大切です。

・肝臓がん

脂肪肝が進行すると、肝臓がんの原因にもなります。肝臓には痛みを感じる神経がないので、自覚症状がないまま進行してしまう事も少なくないそうです。



お酒を飲まない人も要注意！脂肪肝になる原因

・アルコール

アルコールの摂取量が多いと、肝臓の働きがほとんど解毒・分解に使われてしまいます。すると、エネルギーを身体に供給する働きが低下してしまい、肝臓内に脂肪としてため込まれて脂肪肝になってしまうそうです。

・食べすぎ

通常、肝臓で作られたエネルギーは筋肉や皮下など全身に送られます。しかし、食べすぎにより栄養を過剰に摂ってしまうと肝臓の働きが栄養をエネルギーに変換する作業ばかりに偏ってしまい、筋肉や皮下に送られず肝臓にため込まれてしまうそうです。

・ダイエット

過度な食事制限をすると、全身にエネルギーを送るためのたんぱく質が不足してしまいます。すると、送り出せないエネルギーが肝臓内にため込まれてしまい脂肪肝になってしまうそうです。

・閉経による女性ホルモンの減少

女性ホルモンには、肝臓で作られた余分なエネルギーを皮下へ送る作用があります。しかし、閉経後に女性ホルモンが減少してしまうと、余分なエネルギーを皮下に送り出しにくくなり脂肪肝になりやすくなってしまいます。



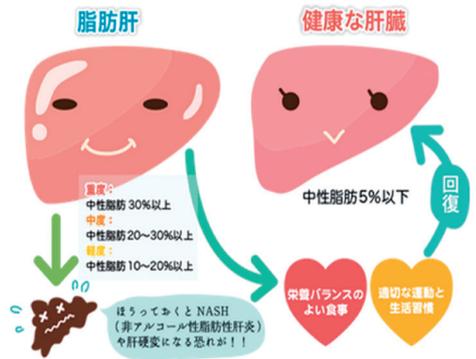
運動をすると脂肪肝が改善

・毎日歩くなどの運動をしましょう。早歩きや全身を使う水泳などの有酸素運動が、より効果的と言われています

・食後30分頃に運動を取り入れ、体脂肪の消費をはかりましょう

・無理せずきついと感じない程度の運動を自分のペースで行いましょう

・肝臓は再生能力が高いので、脂肪肝になっても食生活を見直したり運動をしたり生活習慣を改善する事によって、元に戻りやすいという特徴があるためいたわりましょう。



結核予防会の本

結核を中心とする疾病の予防に関する正しい知識を広く県民の方に普及するために、公益財団法人結核予防会が編集・出版している専門書やパンフレットなどを案内しております。



絶賛販売中 保健師・看護師の結核展望 116号

結核に関する新情報を掲載！DOTSのこと、研究、動向、調査、業務等をすべて網羅！日々の業務にかくことができない雑誌です。

特集は、「COVID-19 蔓延の結核への影響」と「COVID-19とBCGについて」です。

定期購読できます！



定価 2,090 円 (税込) 夏・年度末発行



改訂版完成 結核?!でもきっと大丈夫

令和3年改訂版

結核患者とその家族のために、結核や治療のこと、地域での支援体制などをわかりやすく解説しております。イラストが多く、すべてにルビを振っていますので漢字が読めない外国出生結核患者にもお勧めです。

定価 235 円 (税込)

ISBN978-4-87451-318-7



わかりやすい一般向けパンフレット 結核の常識 2020



結核や呼吸器疾患について正しく知り、予防や早期治療の必要性を認識していただくために、一般の方でもわかりやすく作成し無料で提供しております。

このパンフレットは、一般の方向けに作られておりますが、看護学部の入学生の健康指導や、行政保健衛生担当者の研修時に使用していただき、また、専門とする医療機関外来受付に置いていただくなど、多様に活用いただいております。

そのほかに

教科書タイプの結核病学シリーズ・法令・統計

検査関係の書籍をそろえております！

くわしくはぜひHPをご覧ください。

ここへアクセス！



注文・お問い合わせ先

公益財団法人静岡県結核予防会

TEL:054-261-2512 FAX:054-261-9474

E-mail tb-shizu.ha@gaea.ocn.ne.jp

URL <http://jata-shizuoka.org> 総務課 杉山 まで

題字：田中 隆 (元当会職員)