



結核しずおか

30号2012年4月25日

発行

財団法人 結核予防会静岡県支部
〒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-shizu@topaz.ocn.ne.jp

発行責任者 鈴木美行

印刷 明和印刷株式会社



巻頭言

平成22年4月より静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課長として県の健康増進施策に携わっております。関係機関の皆様におかれましては、日ごろより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。

本県では、「富国有徳の理想郷“ふじのくに”づくり」の実現に向けて、心身共に健康に暮らすことを目標とした「ふじのくに健康増進計画」を策定しており、この計画では高齢期においても健康で自立して暮らすことができる「健康寿命の延伸」と健やかで心豊かに生活できる「生活の質の向上」の2つを目指した健康づくりに重点を置いて様々な取組を進めています。

こうした中で、平成23年度から、各市町を対象として助成している「健康増進事業費助成」の集団健康教育のメニューに、慢性閉塞性肺疾患（以下「COPD」という。）健康教育を追加しました。

このCOPDは「肺の生活習慣病」とも言われ、咳、たん、息切れなどの一般的な症状で始まり、症状を自覚したときには、かなり進行してしまっていることが多く、その対策には、早期発見早期治療はもちろんのこと、発症前の健康教育などの予防事業に力を入れることが効果的です。

本県では平成23年9月、(財)結核予防会静岡県支部と共催で「COPDに関する研修会」を開催し、多くの関係者に御参加をいただきました。また、COPDの一番の危険因子となる「たばこ」についての対策も強化しております。「ふじのくに健康増進計画」では、喫煙者の減少、たばこの健康への害に関する正しい知識の普及を目指しています。具体的には、「多くの人が利用する施設での禁煙実施割合の増加」、「未成年者の喫煙率0%」、「喫煙習慣のある人の割合の減少」などの数値指標を設定し、各種活動を展開しております。

平成23年度は受動喫煙防止対策として、小学校における受動喫煙防止教育のために、小学校に出向いて寸劇による健康教育の実施や中高生を対象とした「たばこについて考えるこどもサミット」を開催し、多くの中高生に御参加をいただき、盛大に盛り上がりました。

今後も、県民の皆様が安心して、健やかに暮らすことができる「ふじのくに」を実現するため、関係者の皆様方には、引き続き御支援、御協力をお願い申し上げます。



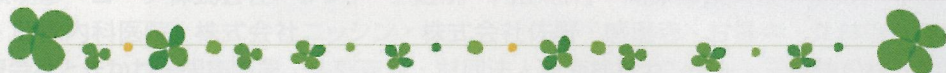
静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課長

伊東 俊一



平成23年度「結核や慢性閉塞性肺疾患に関する講演会」の開催

- 主催 財団法人結核予防会静岡県支部
- 共催 静岡県健康福祉部
- 日時 平成23年9月15日(木) 13時10分 ~ 16時30分
- 会場 東海軒会館 5階 桔梗の間 静岡市葵区南町9番1号
- 講演 講演Ⅰ 「COPD健診に向けて」
 - 講師 公益財団法人結核予防会事業部顧問 山下 武子先生
 - COPD共同研究委員会 宗 真由美様
- 講演Ⅱ 「結核の現状について」
 - 講師 財団法人結核予防会静岡県支部診療所長 小林 健司先生
- 参加者 県・市町関係事務職員 13人・保健師等 23人



厚生労働省が、平成23年度の市町村が行う健康増進事業の補助対象に「慢性閉塞性肺疾患(COPD)健康教育」を集団健康教育のメニューに追加しました。これに伴い認知度の低い「COPD」を結核と同じように普及していくことが、当支部の目的の一つでもある疾病の予防思想の普及啓発を図ることにつながるため、静岡県健康福祉部(健康増進課)との共催により開催する運びとなりました。

静岡県健康福祉部健康増進課長(伊東俊一様)の開会の挨拶後、講演Ⅰ「COPD健診に向けて」が始まり「COPD」は、「たばこ病」とも言われるように、主に喫煙が原因で起きる「肺の生活習慣病」で、主に長時間にわたる喫煙が原因で肺に炎症が起り、肺の中の空気の流れが悪くなる病気である。さらに、長い時間をかけて病気が進行するので、ほとんどの人は知らないうちに病状が進み、軽い症状が出てから10数年経って異常に気がついたときには、すでに重症化していることがあるのが特徴であること、こわれた肺は元に戻らない、進行することはあっても回復して元気になることはないということがわかりました。

そして、年齢が高くなるほど有病率が高くなり、70歳以上で急激に増加しているそうです。

今回の講演Ⅱについてのアンケート結果を見ると、すでに健康増進事業として取り組んでいるところもあるが、慢性閉塞性肺疾患(COPD)自体について、十分な理解がなかったため勉強や参考になった、市町の健診に取り入れるためのイメージが出来てきた、健康まつり等の会場で、啓発活動を進めて行く必要があるなどの前向きに取り組む姿勢が見られました。また、「COPD」を診断するうえで、最も重要な検査は肺機能検査で、スパイロメータを使用して肺年齢を測定することであるが、時間がかかり多くの人に出られない現状を考えた場合、COPD健診に質問票が手軽に対応できることに関心が集まっているようでした。

今後、患者数と死亡率が高まると予測されている中で、2020年には、世界の死亡ランキングの第3位に「COPD」が入ってくること、若年齢による喫煙が増えていることを踏まえて、児童への禁煙教育、「COPD」に関するリスクや正しい知識の普及、市町村が行う健康イベントや集団検診の会場などで、質問票やハイチェッカーを用いて住民に「COPD」を啓発し、必要に応じて禁煙教育や専門医療機関への受診が進められ、予防から早期発見、適切な医療提供、普及啓発ができる環境を整えたいと願います。

また、当支部の小林診療所長による講演Ⅱ「結核の現状について」は、かつて結核高蔓延国であったわが国は、現在は中蔓延国となり、いずれは低蔓延国をめざしている状態であること。しかし、火事を完全に鎮火するには時間もかかるように、過去に知らずに結核の感染を受けた方も多い高齢者層では、抵抗力の低下により再燃、発症してくることがあり、一方で結核には未感染の若年層にも、現在はまだ結核が散発する火種がくすぶっている状態でもあり、衛生管理を充分にしても発病は起こり得ること。感染疑い者を拾い上げる、クワンティフェロン検査(QFT)は、従来のツベルクリン検査(ツ反)より鋭敏であるが、ツ反が廃止されたわけではなく、それぞれの検査法の実施に望ましい年齢層が指摘されている点。また、QFTについては、加齢や結核の治療等で、その数値がどう変化し解釈するのかなど未解決の部分もあり、常に総合的な判断が重要であること。その他、長引く症状の時は受診も大切であることや、飛沫核(空気)感染形式をとる結核の特徴についても説明された。しかしガイドラインに沿った専門的なお話が多く、アンケート結果で関係職員でない方にはむずかしかったようですが、保健師からは集団検診での限界はあるが、集団検診の必要性・対象者の選定など改めて知ることが出来たなどの回答がありました。

新しい子宮がん検診車が仲間入り!!

子宮頸がんは、特に30～40歳代に多く、ヒトパピロマウイルス(HPV)が原因で発症します。がんの成長は非常に遅いため、少なくとも2年に1度の子宮頸がん検診で早期発見・早期治療すれば回復することが可能ながんです。

当会では、平成24年6月に新たに子宮がん検診車を導入いたします。

検診車の特徴としては、①いままでの子宮がん検診車の検診台を感じさせない椅子タイプの自動昇降台を配置、②プライベートを配慮し更衣室を2つ配備、③空気清浄機を完備した検査室など、より快適に検診を受けていただける環境となっております。子宮頸がんの早期発見・早期治療のお力になれば幸いです。

《子宮頸がん検診の内容及び流れ》

- ① 検診車内で細胞採取、内診を行います。
- ② 検診時間は10分以内です。
- ③ 検診結果は1ヶ月以内に送付にてお知らせいたします。

20歳になったら...

「子宮頸がん検診」が必要です!



●性交渉でのウイルス感染が原因で、誰でもなる可能性のあるがんです。

ウイルスの感染自体は珍しい事ではありません。多くの女性が感染します。

●初期症状がないため、自分では気づかないことが多いです。

早期発見するためには、検診が大変重要なのです!

不正出血など気になる症状があれば、他の病気の可能性もあります。婦人科で診察をうけましょう。

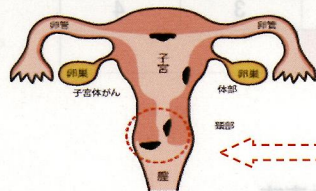
●「私は大丈夫!」は危険です。

子宮頸がんは、特別な人がなる病気ではありません。

近年では、20代後半から30代の若い女性の発症率が増加傾向にあります。

●検診で細胞を採るだけで、早期発見できます。

子宮頸部の細胞を少し採る(下図)簡単で痛みの少ない検査です。



※この辺りの細胞を採ります。



ご自身、ご家族のためにも、この機会に検診を受けましょう!

後遺症などで、仕事や生活に影響をもたらすこともあります!
進行した場合、生命そのものに重大な影響を及ぼします。



子宮頸がんになった場合、手術や抗がん剤などの治療が必要となります。
若い世代の方ですと、出産が出来なくなることもあり得ます。

あなたはストレスと上手につきあっていますか？



「あなたには今、ストレスがありますか？」

こう尋ねてみると、おそらくほとんどの人が「そんなの当たり前!」と答える方が多いのではないのでしょうか。確かに「ストレス」という言葉は、テレビや雑誌などでも頻繁に使われ、今では小学生でもわかるほど身近なものになっています。

4月に入り新しい生活が始まり自分の思い通りにならない、どうも自分の手には負えない・・・などストレスを感じ、体調がすぐれない方はいませんか？ 今回はストレスが体に与える影響について考えてみましょう。

まずはこの1週間のあなたの身体や心の状態について、あてはまる項目に○をつけて、その点数を加算してストレス度チェックをしましょう。



チェック項目	なし	たまにある	ときどきある	よくある
①気持ちが沈んでしまうことがある	1	2	3	4
②自分の将来に希望がもてない	1	2	3	4
④ふだんの生活に満足できない	1	2	3	4
⑤自分つまらない人間だと思う	1	2	3	4
⑥悲しい気分になることがある	1	2	3	4
⑦すぐに悩んでしまう	1	2	3	4
⑧いらだってしまうことが多い	1	2	3	4
⑨物事を判断するのが難しい	1	2	3	4
⑩自分自身に魅力を感じない	1	2	3	4
⑪何もしたくないと思うことがある	1	2	3	4
⑫自分が本当は何をやりたいか、わからない	1	2	3	4
⑬何となく毎日を過ごしているように感じる	1	2	3	4
⑭眠りが浅いように感じる	1	2	3	4
⑮何となく疲れているように思う	1	2	3	4
⑯いつもより食欲がない	1	2	3	4
⑰朝、気分よく起きられない	1	2	3	4
⑱心から楽しいと感じられない	1	2	3	4
⑲孤独を感じることもある	1	2	3	4
⑳充実していると感じられない	1	2	3	4
合計点数				

35点以下

この程度のストレスなら問題はありません。

しかし、本人は全く無自覚でも、慢性的な身体の症状に現れていることもあるので、心当たりがある人は注意しましょう。

36～48点

少しストレスがたまってきています。

これ以上ストレスがたまらないように、リラックスできる時間を多くもつようにしたり、物事の受け止め方を少し変えてみるのもいいかもしれません。

49点以上

かなりストレスがたまっている危険な状態です。

このままでは、体も心もへトヘトになり、病気になってしまう可能性が高いので、注意が必要です。少しでも今のストレスを減らせるように努力してみてください。



ストレス度の結果はいかがでしたか。

あなたは、ちゃんとストレス解消ができていましたか。

ストレスを受けると、私たちの体は、まずそれを大脳皮質で受け止めます。

そして、その刺激がストレスだと判断すると、対処する為に、大脳にある視床下部という部分が動き出します。

その指令をうるメインの回路となるのが、自律神経系と内分泌系と免疫系の3つです。

私たちの体はこれらのさまざまな機能を駆使してストレスと戦っているわけですが、ストレスが非常に強いものだったり、あまりにも長く続いたりすると、これらの機能は消耗し、うまく働かなくなってしまい、さまざまな病気をもたらしてしまうことになります。

胃の中に何も無い状態でも胃酸や消化酵素を出して、胃粘膜を痛めたり、潰瘍を作ったり、アレルギー疾患を悪化させたり、血糖値や血圧を上げてしまうなど生活習慣病の多くはストレスによって引き起こされるといっても過言ではないかもしれません。

ストレスを感じている方の心はそれだけ健康だといえますが、ストレスを感じていない方は、実はものすごくストレスをためている場合も少なくないのです。それを自覚できない分だけ、心身の状態は深刻だと言われています。

どうぞ、ストレスに気付き、健康診断も参考に上手につきあってお過ごしください。

参考図書：宗像恒次「ストレス解消学」、宗像恒次・吉羽一弘「抑うつ尺度」より

総合健診課 看護師 青木由香子

平成23年度財団法人結核予防会静岡県支部長表彰

平成23年度財団法人結核予防会静岡県支部長表彰は、次の方が受賞されました。

● 結核予防事業功労者(個人) ●

窪野 泰久 様 (浜松市保健所推薦)



平成23年度静岡県結核予防婦人会長表彰

平成23年度静岡県結核予防婦人会長表彰は、次の方々を受賞されました。

● 複十字シール募金成績優良団体 ●

猪之頭婦人会 様
御殿場支部 印野地区 様
御殿場支部 高根地区 様
沼津支部 様
上多賀町内会 様

● 使用済み切手収集成績優良団体 ●

伊豆市支部 様 小山支部 様
沼津支部 様 富士支部 様
駿東支部 様 焼津支部 様
裾野支部 様 浜松市支部 様
御殿場支部 様

● 結核対策及び公衆衛生思想普及啓発活動優良団体 ●

焼津結核予防会 様

● 結核予防功労者 ●

前任支部長

熱海支部 松尾敬子様
沼津支部 大嶽生江様
富士宮支部 佐野まする様

前任支部役員

駿東支部 佐藤富子様
沼津支部 真野文江様
沼津支部 千田洋子様
富士宮支部 穂坂幸子様
富士支部 山本美恵子様



みなさまのご支援ご協力に

心より感謝申し上げます



複十字シール募金にご協力 ありがとうございます。

平成23年度も結核をはじめ、その他胸の病気の制圧のために、複十字シール運動にご協力いただき誠にありがとうございました。皆様のあたたかい善意にささえられ目標を上回る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、今年度も変わらないご協力をお願いいたします。

平成23年度実績報

1,561万円

募金協力者御芳名 (敬省略・順不同です)

飯島誠之・金原明彦・コーチ株式会社・レシャード医院・阿部忠行・庵原郡医師会・家山鈴木医院・遠藤勝男・遠藤内科医院・岡本内科医院・株式会社ニッシン・株式会社佐野・感應寺・甘露寺・久林寺・郡定寺・元長寺・向後信正・合資会社ときかわ・国東幸男・佐野吉秀・財団法人東海検診センター・三晃建設株式会社・指出昌秀・芝田工業株式会社・普賢院・宗徳寺・城北保育園・植松寛允・植木陽子・菅ヶ谷純弘・成因寺・西琳寺・静岡浅間神社・静居寺・税理士法人東海浜松会計事務所・大久保順夫・天理教本磐分教会・渡辺政一・土屋貞代・東嶋功・洞泉院・二宮文乃・八木康彦・盤脚院・盤石寺・富岡貴一郎・大乘王院・明照寺・柳原社会保険労務士事務所・有限会社大川電気・有限会社二の岡フーズ・有限会社平岡工業所・有限会社丸誠石材・有限会社多々良新聞店・立花クリニック・龍雲寺・臨濟寺・蓮生寺・和田健・佛源寺・明泉寺

※ 多数の方々より善意をいただきありがとうございました。
大変恐縮ですが、多額の方のみの記載とさせていただきます。



出版のご案内

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・出版している専門職向けの教科書や専門書、一般向けのパンフレットなどをご案内いたします。

◆「保健師看護師の結核展望98号」平成24年3月発刊！！

今回の特集 DOTS推進の新展開

- ①全結核患者にDOTSを
- ②院内DOTSの実施状況

B5判 122頁 定価1,995円(税込)



◆啓発マンガ「結核マンガ沖田君のタイムスリップ」平成24年改訂版

マンガ形式なので、結核を知らない人にも印象深く、正しい知識の普及啓発にぴったりです。また、知っておきたい結核の基礎知識を幅広く網羅しており、一般の方も医療従事者もご納得いただける内容となっております。

ISBNコード978-4-87451-251-7 B5判 24頁 定価945円(税込)



◆「結核の統計2011」平成23年10月発刊

ISBNコード978-4-87451-271-5 A4判 130頁 定価3,150円(税込)



他にもご用意しております。書籍の注文および出版案内をご希望の方は、(財)結核予防会静岡県支部までお問合せ下さい。

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

HPでは最新情報を掲載しております。どうぞご利用ください。

HP: <http://www.jatahq.org>