



結核しずおか

35号2014年9月24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-shizu.ha@gaea.ocn.ne.jp

HP www.jata-shizuoka.org



巻頭言

静岡県東部健康福祉センターの医監兼東部保健所長として、結核対策、感染症対策、医師確保対策等、多くの事業に携わっております。日ごろは、県行政にご理解、ご協力をいただき、感謝申し上げます。

明治時代から昭和20年代までの永い間、「国民病」と恐れられた結核。毎年10万人以上の方が結核で亡くなっており、わが国の死亡順位の第1位を占めておりました。その後、医学の進歩、生活水準の向上、精力的な予防活動、結核予防会、結核予防婦人会の皆様方の活発な活動により、わが国の結核は著しく減少してきました。しかし、いまだに結核患者の発生はあり、重大な感染症と位置づけられています。結核は、決して過去の病気ではありません。

平成25年、東部保健所管内で新たに届出があった結核患者は、70人で前年(58人)と比較すると増加しました。周りの人に感染させる恐れのある結核菌塗抹陽性の患者は、27人で全体の38.5%でした。年齢をみますと、70歳以上が46人で全体の65.7%を占めており、高齢者に多いのが特徴です。

また、管内にある精神科病院で結核の集団感染がありました。入院患者が、結核菌塗抹陽性、PCR-TB陽性の結核と診断されたため、同じ病棟に入院していた患者や面会に来た親族、病院職員など76人に対し、接触者健診である血液検査(T-S POT, TB)又はレントゲン検査を実施し、今年2月までに4人の発病者と13人の感染者を確認しました。発病者の結核菌の遺伝子菌分子疫学調査(VNTR)を実施した結果、初発患者の結核菌と一致したため、集団感染と断定しました。初発患者は、入院前から感染をしていて、体の免疫力が低下したことで発病したのではないかと推測されます。県内で結核の集団感染が確認されたのは、2004年5月以来、約10年ぶりのことです。

管内には、結核病床を有している病院がないことから、結核と診断され入院が必要になった際には、遠方の病院に入院をしていただくなど、県民の皆様には、ご不便をおかけしております。

保健所では、結核撲滅を目指し、院内DOTSカンファレンスに参加し、患者への支援について情報共有を図り、確実に治療が終了するまで、訪問、面接電話による地域DOTSを行っております。また、接触者健診、管理健診、結核予防のキャンペーンによる県民への普及啓発、医療従事者を対象とした研修会等、様々な事業を、強化して継続していきます。

今後とも、公益財団法人静岡県結核予防会、関係機関の皆様のご協力、ご支援を、よろしくお願いいたします。

静岡県東部健康福祉センター医監 兼 東部保健所長

雑賀 俊夫



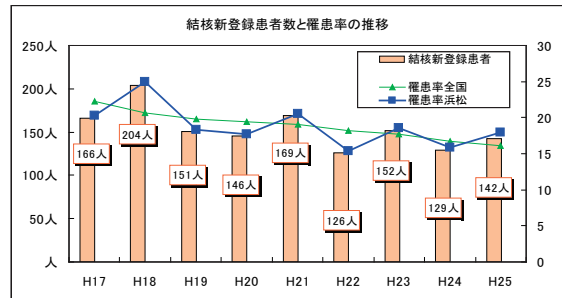
浜松市保健所における薬局DOTSを組み入れた 地域DOTSの現状について

DOTSを導入した経緯から、その効果について報告します。

◆浜松市の結核罹患率と患者の特徴

浜松市の結核罹患率推移は、年により多少の増減がありますが、全国推移とほぼ類似しています。

患者の特徴は、新登録患者の約6割が70歳以上で高齢者が多いこと、高まん延国からの入国者が多く、患者一人ひとりへの丁寧な服薬支援が求められています。



◆薬局DOTS導入経緯

結核患者への服薬支援は、塗沫陽性患者を対象に保健師、看護師が行っていましたが、平成23年5月に結核に関する予防指針が改正され、DOTS対象が「全患者」に拡大されたことにより、限られた職員数でどのように行うかが課題となりました。そこで、薬局DOTS先進地の取組みを参考に浜松市版薬局DOTSの企画案を検討しました。この案を持って、浜松市薬剤師会へ相談を持ちかけたところ、「服薬支援は薬剤師の本来業務です。」と快諾をいただき、導入の実現にこぎつきました。

◆薬局DOTS導入準備

薬局DOTSを実施するにあたり、薬剤師会からは研修要請があり、結核指定医療機関の医師と保健師による結核研修会を開催したところ、82人の薬剤師が研修会に参加され、関心の高さがうかがえました。



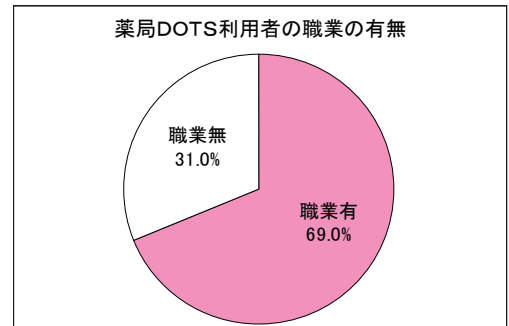
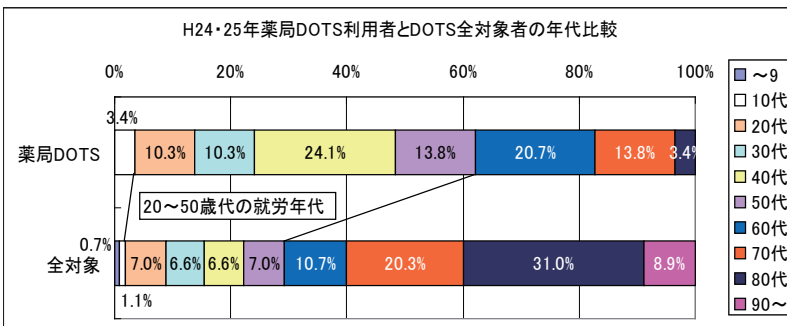
◆薬局DOTS導入状況とその効果

その後、事業説明会を経て、平成24年6月から薬局DOTSを開始し、25年度末までに29人の患者が薬局DOTSを利用されました。その内訳は、20～50代が58.6%で、職業を持っている人が69.0%と、就労している年代の利用率が高い結果でした。

これは、仕事の関係で面接の約束ができないとか、受診日以外に休みを取れないという人にとって、利便性の高いDOTSであることがうかがえます。

また、肝機能障害など副作用が出現し服薬の一時中断を余儀なくされた人も、薬の副作用に関する説明をわかりやすく丁寧に受けられたことで、服薬再開後の中断を防ぐことができました。

さらに、患者が予定日に来院されなかったことを薬剤師から保健所に迅速に連絡をもらえたことで、保健師の訪問がタイムリーにでき、フォローにつなげることができました。



◆今後に向けて

薬剤師という薬の専門家が地域DOTSに参加していただいたことで、結核患者への支援者が地域に増え、長期にわたる治療を続ける患者を地域の中で見守る仕組みが強化されました。

今後は、コミュニケーションがとれる外国人にも薬局DOTSを積極的に勧めるなど、利用者を増やしていくと共に、実績を薬剤師会へフィードバックし、「結核の根絶」という共通目的を改めて共有しながら、地域DOTSのさらなる推進を図っていきたくと考えます。

文責 浜松市健康福祉部保健所 保健予防課 鈴木勝子



複十字シール運動にご協力をお願いします

運動期間 8月1日～12月31日

静岡県募金目標額 1500万円

公益財団法人結核予防会が実施します複十字シール運動（結核などの胸の病気を制圧するため、複十字シールを媒体として全国統一して募金活動を行う運動）を静岡県は1500万円を目標に実施します。

皆様の温かい善意の募金は、結核予防思想の啓発活動、発展途上国の結核対策援助等の緒事業に充当させていただきます。

今年も複十字シール募金へのご協力をお願いいたします。

結核予防週間

平成26年9月24日（水）～30日（火）



DOUBLE-BARRED CROSS SEALS 2014



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 複十字章は世界共通の結核予防運動の旗印です 公益財団法人結核予防会

わが国の結核の現状は、平成25年中に新たに結核患者として登録された人は約20,495人で、2,084人が亡くなっており、世界の中では依然として結核の中まん延国として位置付けられていることから、引き続き十分な注意が必要です。

今年の結核予防週間は、『**「二の腕のほって、結核の予防だったんだ。」**』をスローガンに実施します。

この一週間を、『**結核の制圧**』に向けて、国民一人一人に理解と協力が得られるように知識を深め、結核対策の推進に一丸となって取り組むことが必要であります。



普及・啓発イベント実施のお知らせ

- 9/21(日) 10:00～14:00 富士市 2014 健康まつり 富士市フィランセにて
- 9/27(土) 13:00～15:00 結核予防週間キャンペーン アピタ静岡店
- 10/11(土)・12(日) 静岡元気応援フェア2014 ツインメッセ静岡
- 10/25(日) 伊豆市社会福祉大会

※ 各地の健康まつりやイベントにて普及・啓発活動を実施中



● 県・各市町の健康まつりなどで、当会職員の参加(普及啓発活動・追加住民検診)

各種パネルの貸し出しやシールぼうやの派遣をしています。→お問い合わせは、総務課 鈴木まで



啓発活動の報告

●大須賀副知事を表敬訪問



8月1日の複十字シール運動開始にともない、8月5日(火)静岡県結核予防婦人会土屋貞代会長と当会の小野寺理事長・築瀬常務理事・シールぼうやは大須賀副知事に表敬訪問を行いました。

小野寺理事長から、この複十字シール運動は、結核や肺がんなど呼吸器系の疾患をなくして健康で明るい社会を作るため、これらの病気に対する知識の啓発と予防意識の高揚を図るとともに、事業資金を集める活動であること、また、わが国の結核の現状は、平成25年中に新たに結核患者として登録された人は20,495人で、人口10万人当りの罹患率は16.1と、世界の中では依然として結核の中まん延国として位置付けられていることを伝えました。

表敬訪問の様子は、当日の夕方のNHK県内版ニュースと翌日の静岡新聞朝刊に報道されました。

●浜名湖花博2014にて



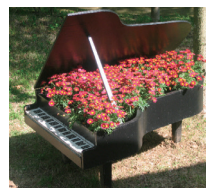
5月2日(金)『浜名湖花博2014』開催中の浜名湖ガーデンパーク会場にて 結核予防普及啓発活動を行いました。

気持ちの良い五月晴れのもと、静岡県結核予防婦人会浜松市支部 および 浜松市保健予防課職員のみなさまと 共に『結核予防』の大切さを呼びかけながら、リーフレットなどを配布いたしました。

●おやま健康フェスタにて



6月28日(土)総合文化会館で行われた第9回おやま健康フェスタに出席しました。開会式では、健康マイレージのスタートセレモニーが実施され、元気の象徴の「金太郎」が第1号に認定されました。当会としては、結核をはじめ各種がん検診で小山町のみなさまのお役立てればと、普及啓発に努めました。





みなさんは、健康診断にどのようなイメージをおもちでしょうか・・・？
『毎年一回は受けるべきもの』『受けるのが面倒くさい』『診断結果を見るのが緊張する』『自分の健康状態を知るのが楽しみ』
積極的に臨まれる方、消極的な気持ちを抱く方、ご自身の生活環境によって、さまざまな感覚をおもちのことと思います。
当会では、『共に築こう！健やかな明るい社会』をスローガンに、各種健康診断を行っております。
健康診断のすすめをさせていただくにあたり、『健康診断』を受診する際の意識のヒントや糧にさせていただきたく、今一度、『健康診断』の意義について考えてみましょう。

健康意識を高めよう！

平成 26 年 8 月、厚生労働省が『健康意識に関する調査』を発表しました。調査項目の中からいくつか抜粋してみました。

●健康感／健康感の判断要素

普段の健康状態について、自分を『非常に健康だと思う』を答えた人は 7.3%、『健康な方だと思う』と答えた人は 66.4%で、自分を『健康』だと考える人は、73.7%であることが示されています。その主な理由としては、『病気がないこと』『美味しく飲食できること』『身体が丈夫なこと』などがあげられました。

●健康に関する不安の有無／内容

自身の健康について不安があると答えた人は、61.1%で、その主な不安要因は、『体力の衰え』『持病がある』『ストレス・精神的な疲れ』があげられています。

●勤務先の健康づくりに対する評価／居住自治体の健康づくりに対する評価

回答者が勤務する企業・団体における社員の健康づくりへの取り組み状況としては『あまり取り組んでいない』34.3%、『どちらかという取り組み組んでいる』31.5%、一方、回答者が居住する自治体における住民の健康づくりへの取り組み状況としては、『どちらかという取り組み組んでいる』34.0%、『あまり取り組んでいない』32.2%となっています。

●普段から健康について意識をしているか／健康について気を付けていること／健康のために何も行っていない理由

『健康のために生活習慣には気をつけるようにしている』が 36.7%と最も多く、次いで『病気になるような気をつけているが、特に何かをやっているわけではない』が 32.5%、『特に意識しておらず、具体的には何も行っていない』が 13.5%です。この健康のために何も行っていない理由の中には、『何をどのようやったらよいかかわからない』『忙しくて時間がない』などがあります。

●今後、健康のために気を付けたいこと

『食事・栄養に気を配りたい』が 56.5%と最も多く、『過労に注意し、睡眠、休養を十分にとるように心がけたい』55.5%、『運動やスポーツをするようにしたい』51.4%に次いで、『定期的に健康診断を受けるようにしたい』が 39.0%であることが示されています。

『健康』に対する意識は、決して低いわけではありませんが、実際には、どのようにしたらよいかかわからないという意見も、同じくらいあります。また、勤務先や自治体への健康づくりに対してもその評価は決して高いとは言えないのではないかと結果もでています。

(厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000052548.html> より引用)

健康診断の歴史

現在では、『健康診断』は自治体や学校、企業・各種医療機関などで行われ、その受診のスタイルはさまざま。健康と想定される一般の方、学生、企業の従業員などの健康状態を調べる制度です。『健康診断』がどのような歴史辿ってきたのかを調べてみました。

世界初の『健康診断』はイギリスで始まったといわれています。その後、アメリカを経て、世界各国の企業へと広がっていきました。

日本においては、1911年(明治44年)の『工場法』がきっかけで全国で実施されるようになりました。その目的は、その当時、蔓延し『国民病』と恐れられていた『結核対策』でした。本格的なものでは、第2次大戦前から戦後にかけて、児童発育検査に始まり、徴兵者や軍需工場従事者など幅広く全国で実施されるようになります。その後、昭和40年代、『国民病』とされる疾病は、結核からがん・生活習慣病へと変化します。これらの早期発見や予防が健康診断で行われるようになりました。

日本初は新選組?!

こんな記録が残っています。

1865年(慶応元)、医師 松本良順 による新選組隊士の健康診断が行われたというものです。

その当時、新選組は、治安維持や警備のために、京都の西本願寺に屯所を構えていました。一方、松本良順は、オランダ軍医のポンペに西洋医学を学び、日本初の西洋式病院の開設に尽力したのち、幕府典医として、将軍の診察などを行っていたのです。

良順は上京した際、かつてから親交のあった新選組局長近藤勇に屯所に招かれ、そこで隊士たち約 170 名に対し、『健康診断』を行うことになったようです。診断の結果、実に、70 名以上が病気に罹っており、その内容は感冒(風邪)が一番多く、次いで食傷(食あたり)、梅毒、中には、心臓肥大や肺結核といった重篤な患者も 1 人ずついたとのこと。ちなみに、この『肺結核』と診断された者は、沖田総司ではないかと思われ、彼は、後に『結核』でこの世を去っています。

全隊士の 3 分の 1 以上が病人という結果を受け、良順は、近藤勇に対し、病室や風呂の整備について、また、西洋式病院について 2~3 時間にわたり説いたそうです。屯所は大部屋で、病人も健常者も雑居状態、また、男所帯ということもあって、台所なども不衛生であったようです。これを聞いた副長土方歳三は、その話が終わるより前に、病室、浴槽を改装し、良順に示します。あまりの素早い行動に感心した良順に対し、歳三は「兵は拙速を貴ぶとはこのことですか」と言い、2 人で大笑いしたというエピソード。

この当時の社会で、医師の診察を受けることができるのは、重病人に限られていたようで、集団一般に対しての『健康診断』という意味では、日本初といえるのかもしれませんが。



局長 近藤勇 副長 土方歳三 組長 沖田総司

毎年の『健康診断』を受けるといことは、自分自身の体の歴史を刻むということ、自分自身の体にどのような変化が起こっているのか、そして、今後、どのような変化が起こる可能性があるのか・・・を知ることができます。

健康なライフスタイルで、より良い今を手に入れ、そして未来を迎えるために、ぜひ、ご活用ください。そのためには、自分自身に興味をもち、自己の生活習慣の問題に気づき、自ら解決しようとする意識が重要です。

当会は、ひとりひとりが、健康意識を高めることへの賛助を行い、みなさんが健やかな毎日を過ごしていただけるように願っております。

共に、健やかで明るい社会を築いていきましょう!!

(総務課 近藤みのり)

なぜ・なぜ・なあに？

今、良く耳にする「酵素」っていったいなに？

「酵素パワーで真っ白に」という洗剤のテレビコマーシャルをよく見かけます。また、消化酵素の入った胃薬や食物酵素サプリ・ドリンクが発売されています。聞いたことはあるけどいったい酵素って何なのかかわからないという方も多いはず。実は、私たちが生活する空間には、酵素がたくさんあります。洗剤や洗顔料といった「汚れを落とす酵素」や、果物や野菜、味噌や納豆に含まれる「食物酵素」まで、数え切れないものの中に酵素が含まれているのです。人間にとっても酵素はとっても大切。食べたものを消化して排泄する過程や、お肌の新陳代謝も酵素が働いているおかげでスムーズに行われているんです。まさに、生命にとって欠かせないパートナー。このパートナーのことをよく知り、酵素を健康と美容の味方につけましょう！それでは人間の健康と酵素について調べてみましょう。私たちの生命にとっての酵素の重要性を説いたのはアメリカ人の医学者、エドワード・ハウエル博士です。1985年に博士が書いた「酵素栄養学」は、酵素と食事、健康について詳細に書かれた内容で、現在の多くの酵素に関する本や学説がこの「酵素栄養学」の影響を受けていると言われています。

人間にとっての酵素の働き

酵素は食べ物の消化を始め、皮膚の新陳代謝、血液の循環など体のあらゆる働きに関わっています。酵素が不足すると、すぐに体調に現れます。やる気が起きない、消化不良、肌の不調なども酵素不足が原因の可能性あります。健康的で若々しい生活のためにも、酵素は重要な鍵を握っています。普段の食事を取る栄養も、それだけでは体の中できちんと働きません。酵素があつて初めて栄養がエネルギーに変わるので。酵素は生命活動を司る、重要な中継点であり、司令塔でもあります。エドワード・ハウエル博士の酵素栄養学では、人間の健康に関わる酵素には、大きく分けて3種類があります。人間の体内酵素である「消化酵素」と「代謝酵素」、そして食物に含まれる「食物酵素」です。

消化酵素とは

消化酵素はその名の通り食べたものを体が吸収しやすいように消化するためのもの。たとえば、ご飯などに含まれるデンプンを分解するのはアミラーゼ、肉などのたんぱく質の分解はプロテアーゼ、脂肪の分解にはリパーゼという酵素が働いています。これら消化酵素の働きにより、分解された栄養素は、小腸で吸収され、体のためのエネルギーとなります。

代謝酵素とは

消化酵素によって栄養素がエネルギーになったら、それを体の中で働かせるのが代謝酵素です。それぞれの素となる体内酵素の量は決まっています。消化が忙しくなれば代謝酵素は減少し、病気などで代謝酵素が消費されれば消化にまわる体内酵素は減少します。食べ過ぎたり、消化の悪い焼き肉や揚げ物などばかり食べていると、消化酵素が大量に消費され、代謝酵素が減り、お肌の調子や胃腸の調子が悪くなったりしますし、風邪をひくと食欲が落ちるのは、そのためと考えます。

「食物酵素」の力

健康のためには消化酵素を節約し、代謝酵素の量を増やすことと、代謝酵素の働きをサポートする栄養素が必要です。そのためには、「食物酵素」の力を借りることが大切です。食物酵素は新鮮な生野菜や果物・お刺身、また納豆や味噌などの発酵食品に含まれ、消化を助けているからなのです。消化酵素が節約されれば、その分、代謝酵素に余裕ができ、ホルモンや新陳代謝の活動が促進され免疫力が向上し、病気の予防、解毒といった営みが活発になります。またその結果、お肌の調子が良くなったり、胃腸の調子がいい、また代謝力のアップでせやすくなるなど体が好循環になると考えられます。しかし、現代人の1日当たりの食物酵素摂取量は、年々、食生活の欧米化によって、減っていていると言われています。和食が世界から注目され日本でも見直されて来ています。まさに昭和の時代の朝食で納豆に味噌汁、漬物、この辺りは確実に毎日食べていたものですね。発酵食品の味噌の入った味噌汁を飲んだり、納豆を朝食で食べたり漬物を摂ったり。昔の食事はそれだけ体にいいものを摂っていたということですね。

最近、手軽に酵素を摂取できるとして『スムージー』が注目されています。簡単に短時間でつくれますので、何かと多忙を極める現代の方におすすめしたいもののひとつです。

酵素の多い食べ物を紹介します!!



キウイ	タンパク質分解酵素アクチニジンを多く含む。特に緑色であればあるほどよいと言われている。
パイナップル	タンパク質分解酵素ブロメラインを多く含む、食物繊維も多いため便秘の解消にも良いとされています。
バナナ	でんぷん分解酵素アミラーゼを多く含む。完熟した(黒く変色)バナナはより多く酵素を含んでいます。
大根	でんぷんの分解を促進する消化酵素ジアスターゼを含む。大根にすることによって倍増します。
メロン	タンパク質分解酵素クミンを多く含む、むくみを改善すると言われるカリウムを含んでいます。
アボカド	脂肪を分解する酵素リパーゼを多く含む。また、必須脂肪酸を多く含んでいます。
リンゴ	ビタミン、ミネラル、食物繊維たっぷり酸味と甘みの融合が特徴。国民的な果実ではないでしょうか、すりおろすと倍増します。
にんじん	βカロテンの含有量が多く、栄養価も高い。活性酸素を抑制する働きもあると言われており、毎日でも食べたい食材ですね。
小松菜	ビタミンCとカルシウムを豊富に含み風邪や老化の予防にも効果的な食材です。
柑橘類	抗酸化作用のあるビタミンC・Eを豊富に含んでいる。レモンなどもあまり食べる事は少ないが毎日でも食べたい食材ですね。
豆乳	良質なたんぱく質やミネラル、ビタミンを含んでいる。豆乳のドリンクなどもあるのでそういうもので摂取しても良い。最大限の酵素を摂取できるようになります。

食物酵素スムージーを作ってみましょう!!

お好きな青菜・果物を用意します
水(一杯分約200ml)
①材料を切って、ミキサーにかける
②水を足し、スイッチ ON

* スムージーの利点として、栄養の吸収がバツグンに良いという点があるのですが、牛乳やヨーグルト市販のジュース、豆乳など、たんぱく質と一緒に摂ると栄養が吸収されにくくなります。野菜、フルーツ、水という組み合わせが一般的です。

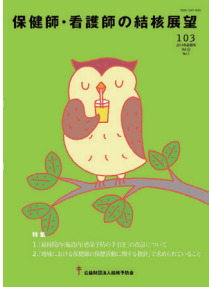
酵素については諸説ありますが、私がこれまで調べてきて、本来私たち人間に備わっている自然治癒力を発揮するには大切な物だと考えます。食生活を見直すきっかけになれば嬉しく思います。

総合健診課 青木由香子

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の案内をしております。



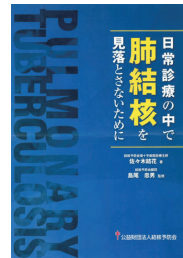
◆新刊◆ 結核に関する新情報 日々の業務に欠くことができない雑誌
「保健師・看護師の結核展望 103号」

※特集 1 結核院内(施設内)感染対策の手引き」の改訂について
2 「地域における保健活動に関する指針」で求められていること

◆10月発行予定 予約承り中◆
「結核の統計 2014」 A4判 定価本体3,000円+税

おすすめの本のご紹介

- 🐰 スキルアップを目指す方は…「教科書タイプ 結核病学シリーズ 第1巻～第6巻 増刊3冊」
- 🐰 研修などの資料に…「DOTSってなあに」、「結核?!でも心配しないで」
- 🐰 病院内に一冊あると安心…「日常診療の中で肺結核を見落とさないために」



書籍の販売をしました

去る7月31日(木)、8月1日(金)に、静岡県主催「結核予防技術者地区別講習会」において、結核予防会の書籍を販売してまいりました。多くの受講者の方々が、販売スペースに寄って下さり、書籍を手にとって目を通して下さいました。職場内にはすでに「法令・統計」関係の書籍を置かれている所が多く、内容を細かく理解して下さいている方が多くいらっしゃいました。

今回は、自身のスキルアップのために、個人で購入して下さいました方がほとんどで、感心いたしました。この度は、結核予防会の書籍をご購入していただき、改めて深くお礼を申し上げます。



書籍の注文および出版案内をご希望の方は、公益財団法人静岡県結核予防会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。



講演会のお知らせ

開催日 平成26年11月10日(月)
時間 14:00～16:00
場所 男女共同参画センター あざれあ 4F 第一研修室
静岡市駿河区馬淵1-17-1
演題 「老健施設における感染症対策について」
講師 東京都健康長寿医療センター 稲松孝思先生

※参加聴講をご希望の方は団体名、参加人数を直接電話かFAXまたはメールにてご連絡ください。

《連絡先》

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.jp