



結核しずおか

44号2019年4月26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@gaee.ocn.ne.jp

HP www.jata-shizuoka.org



巻頭言

当会は、静岡県民の皆様の健康増進に、より一層寄与できるよう、公益目的事業であります『健康診断事業』と『普及啓発事業』を事業の柱として、結核を始めとする呼吸器疾患や生活習慣病等の予防の為、総合的に事業を推進しております。

当会の設立目的であります『結核を中心とする疾病予防』に関しては、全国的に結核患者の発生数が減少傾向にある中、一方で、多剤耐性結核の出現、結核の国際化、多様化が進み、結核を様々な面から考えていかなければならない時代となっております。

我が国は、平成29年には年間、約1万7千人が感染し、2,300人が亡くなっており、人口10万人当たりの患者は13.3で、10以下の低まん延国であるその他先進国などと比較すると高く、中まん延国と位置付けられております。

未だ、我が国において「結核」が減らない理由のひとつに「高齢化」があります。結核患者の60歳以上の割合が70%を超え、免疫力が低下している高齢者の方が発症するケースが高いことから、定期健康診断や日頃の健康チェックが大切になります。

また、外国出生者の結核患者がここ5年で1.5倍と増えていることが目立ちます。今後も、グローバル化の進展や外国人就労者拡大に伴い増加が予想されております。その他に、結核が見落とされ、医療機関や学校内で感染が広がるケースが相次いでおります。患者数が減少し続けている中、結核への警戒心が薄れていることが背景にあり、医療従事者を始めとして、広く一般の『結核=過去の病気』との認識を改める必要があると感じております。

静岡県においては、平成29年には424人が感染し、63人が亡くなっており、人口10万人当たりの患者は11.5となっております。従いまして、今後も、これまで同様、結核予防対策の普及啓発を推進していくことは大変重要であります。

また、今日、現代の『国民病』であるがんや生活習慣病への関心や対策への必要性は、ますます高まっております。

当会が行う健康診断は、各法律、政策に基づいて行う対策型検診であり、公共的な予防対策として実施しております。結核検診による集団全体の感染防止、がん検診による集団全体の死亡率の低下を目指しており、労働安全衛生法による職域の法定健診にがん検診を付加した健診の実施、特定健診の実施、また、行政が実施する女性特有のがん検診の支援をするなど、今までの健康診断事業を通じて培った実績やノウハウを活かし、時代の要請に沿った予防対策事業にも積極的に取り組んでおります。

当会は、これらの状況や、傾向を考慮し、あらゆる県民が受診できる検診体制で対応をまいりました。引き続き、各種健康診断の受診の機会を皆様にご提供できますよう、普及啓発活動にも尽力してまいります。

2020年の早春には、1965年以来、二度目となる結核予防全国大会が静岡県において開催されることとなりました。結核予防会(本部)を始め各関係機関のご協力を仰ぎ、準備に万全を期してまいります。

今後とも、当会の事業運営につきまして、ご協力いただければ幸いです。よろしくお願ひ申し上げます。

公益財団法人 静岡県結核予防会 理事長 萩原 信幸



株式会社 杏林堂薬局

健康・医療ネットワーク

『杏林伝説』～地域の人々の健康を見守る“奉仕の心”～

古代中国に、—— 董奉(とうほう)という名の、伝説の名医が居りました。

董奉は、富める人にも、貧しい人にも、分け隔てなく、平等に治療を施し、

貧しい人の治療をした時には、治療代を受け取らずに、

代わりに1本ずつ『杏』の木を裏山に植えてもらいました。

そして董奉は、たくさんの貧しい人々の命を救ったので、

ついに裏山は、見事な『あんずの林(杏林)』となり、

董奉の『慈悲の心』も、周りの人々に広く伝わって行きました。



千倉市(らくまし) あんずの里



私たち杏林堂薬局、健康・医療ネットワークは杏林伝説の”奉仕の心”を旨として地域の皆様の健康をサポートするべく様々な活動を行っております。健康・医療ネットワーク構想を柱とした医療・運動・栄養・美容の各専門課によるサポートチームを結成し年間、大小300回を超える行事・イベントを実施。

様々な年代の方々に喜ばれました、地域になくてはならない企業として存在出来ますよう日々努めています。

超高齢化社会を迎え、お年寄りの方々の健康寿命への関心は各家庭の関心のみならず地域工リアにおいても様々な課題を呈しています。杏林堂薬局では行政ならびに各工リア社会福祉協議会と連携し健康測定会(体組成、血管年齢、骨密度など)を開催し個々の結果をご参考にいただきながら、管理栄養士によるお食事に関するセミナーを行っております。



又、弊社若手社員の教育も兼ねて特養様へのビューティーセミナー等も行っており入所者様の心身の若返りにもお役立ていただいています。セミナー開催料、参加料は原則無料です。



杏林堂薬局では2,000人からのご来場をいただく”ベビーフェスタ”を始め、お母様方の情報交換の場としてご利用いただく”マミー”イベントを定期開催し、子育て世代の方々にご参加いただいております。赤ちゃんハイハイレースでは、ご家族の皆さまの明るい笑顔が店内に輝きます。



その他地域支援活動といたしまして、静岡市足久保地区買い物支援車「あっしー号」の提供。

結核予防会様の各種検診車の設置にもご協力させていただいております。



当記事のご質問・お問い合わせに関しましては杏林堂薬局、健康・医療ネットワーク推進室までお願いいたします。

TEL:053-453-5111 FAX:053-453-5112 ホームページ: <http://kyorindo.co.jp/>

結核の現状



日本の結核の概況

結核の統計 2018 によりますと、平成 29 年の新登録結核患者数は、16,789 人で、前年より 836 人減少しました。人口 10 万対罹患率は 13.3 で、前年から 0.6 ポイント減少し、減少率は 4.3% でした。減少傾向ではあるが、2020 年までに罹患率 10 以下の低まん延化には、減少速度を速める必要傾向ではあると言われていました。

結核の発見の遅れや、多剤耐性菌の発生など、各種課題はありますが、今回は、高齢者と外国出生者の結核についてご紹介いたします。

●高齢者の結核

新登録結核患者のうち 71% を 60 歳以上が占め、特に全結核患者のうち 3 人に 1 人以上が 80 歳以上である。これは、かつて結核がまん延していた時代に結核に感染した方々が高齢となってから発病しているためであります。罹患率も高齢になるほど高く、60～69 歳では 11.4 ですが、70～79 歳で 22.0、80～89 歳で 55.5、90 歳以上では 92.7 と上昇していきます。



●外国出生者の結核

外国生まれの新登録結核患者数は、増加傾向が続いており、前年から 192 人増加して、1,530 人となり、新登録結核患者に占める割合は 9.1% となりました。特に若年層では新登録患者数の半数以上の 62.9% が占めています。今後、日本の就労人口が減少するのに際し、「特定技能」という新しい在留資格で外国人労働者を受け入れる出入国管理法（入管法）の改正が成立しました。2025 年までに 50 万人超の外国人労働者の受け入れを目指すことから、外国出生者の入国が増加することとなり、外国生まれの結核患者の増加が懸念されます。

結核の早期発見に努めるため、ひきつづき当会は県、市町と連携して、高齢者及び外国出生者を含む結核対策のため、事業に取り組んでまいります。



■新登録結核患者数及び罹患率の年次推移

区 分	全結核（新分類）			
	実数/前年比		罹患率(人口10万対)/前年比	
平成 25 年	20,495	△ 788	16.1	△ 0.6
平成 26 年	19,615	△ 880	15.4	△ 0.7
平成 27 年	18,280	△ 1,335	14.4	△ 1.0
平成 28 年	17,625	△ 655	13.9	△ 0.5
平成 29 年	16,789	△ 836	13.3	△ 0.6

■年次別・年齢階級別 結核罹患率 (人口 10 万対)

区 分	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
総 数	16.1	15.4	14.4	13.9	13.3
0～4歳	0.5	0.3	0.6	0.5	0.6
5～9歳	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2
10～14歳	0.4	0.3	0.2	0.4	0.3
15～19歳	2.7	2.8	2.8	3.1	2.5
20～29歳	9.1	9.2	9.0	9.8	9.8
30～39歳	7.9	7.7	7.1	6.5	6.6
40～49歳	8.3	7.8	7.5	6.5	6.1
50～59歳	10.8	9.8	8.8	8.4	8.1
60～69歳	15.4	14.3	13.1	12.0	11.4
70～79歳	31.4	28.4	26.9	24.5	22.0
80～89歳	76.2	72.5	66.0	60.8	55.5
90歳以上	95.6	95.7	92.0	96.3	92.7

■年次別・年齢階級別、外国生まれ新登録結核患者数 (() 内は新登録に占める割合)

区 分	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年
総 数	1,064 (5.2)	1,101 (5.6)	1,164 (6.4)	1,338 (7.6)	1,530 (9.1)
0～4歳	1 (3.7)	3 (17.6)	3 (10.3)	2 (7.7)	1 (3.2)
5～9歳	2 (14.3)	2 (13.3)	0 (0.0)	3 (27.3)	4 (40.0)
10～14歳	4 (16.0)	3 (17.6)	6 (46.2)	7 (31.8)	6 (33.3)
15～19歳	48 (29.1)	56 (33.3)	57 (35.0)	82 (43.2)	81 (54.7)
20～29歳	494 (41.3)	511 (43.0)	565 (50.1)	712 (57.7)	774 (62.9)
30～39歳	225 (17.1)	243 (19.7)	252 (22.9)	258 (25.7)	349 (35.4)
40～49歳	147 (9.8)	151 (10.5)	134 (9.8)	139 (11.3)	143 (12.3)
50～59歳	65 (3.9)	71 (4.7)	74 (5.5)	66 (5.1)	89 (7.0)
60～69歳	30 (1.1)	26 (1.0)	27 (1.1)	33 (1.5)	48 (2.4)
70～79歳	25 (0.6)	16 (0.4)	19 (0.5)	15 (0.4)	17 (0.5)
80歳以上	23 (0.3)	19 (0.3)	27 (0.4)	21 (0.3)	18 (0.3)

平成 30 年度実績報告

6,262,934 円

複十字シール募金にご協力ありがとうございます。

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平成 30 年度も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。



総務課 鈴木

平成 30 年度

公益財団法人静岡県結核予防会講演会開催

- 主 催：公益財団法人 静岡県結核予防会 / 後 援：静岡県
- 日 時：平成 31 年 1 月 22 日 (火) 14:00 ~ 16:00
- 場 所：男女共同参画センター あざれあ 4 階 第一研修室

講演内容 「高齢者の結核検診の受診率向上について」

～高齢者結核の早期発見と対応～

講 師：公益財団法人結核予防会 結核研究所
対策支援部 保健看護学科 島村 珠枝 先生



この講演会は静岡県よりご後援をいただき各地域における疾病予防事業を支援するための一環として疾病の予防医療に関する専門知識を提供することを目的に年に一度の開催をしております。

今回は「高齢者の結核検診の受診率向上について」と題しまして、公益財団法人 結核予防会 結核研究所 対策支援部 保健看護学科 島村玉枝先生に、「結核の現状」、「結核ってどんな病気?」、「高齢者の結核って?」、「結核患者発生時の対応」、「高齢者結核の早期発見」、「結核を予防するには?」の題目に沿って講演をしていただきました。



「結核の現状」＝新登録結核患者の年齢、性別割合から 60 歳以上の方が全体の 71.1%、性別では男性が女性の倍以上と圧倒的に多く見られます。

「結核ってどんな病気?」＝結核とは、結核菌により主に肺に炎症が起こる病気、重症の結核患者の咳などで結核菌が飛び散り、周りの人がそれを吸い込むことで感染（空気感染）します。（感染者の約 10% から 20% が発病、一生発病しない人もいます。

仮に感染、発病しても決められた期間きちんと治療（服薬）すれば完治します。

「高齢者の結核って?」＝結核菌に対して生理的老化、身体機能の低下、免疫低下に伴い発症しやすい。高齢者の結核の課題として、結核になりやすい、結核が見つかりにくい、治療が難渋することが多い。

また、集団発生事例からみた高齢者施設での発見の遅れの要因として、入所者、利用者の呼吸器以外での症状（微熱のみ、尿路感染症、肺炎様症状など）の場合は受診が遅れる。

抗菌投薬のみで検査がなく、胸部レントゲン写真で異常陰影を認めながら抗酸菌検査が遅れる。抗酸菌検査で塗抹陰性時、培養検査が実施されない場合がある。

定期健診の不備・不徹底（陈旧性結核と即断される場合の診断の遅れ）、職員では定期健診の不備・不徹底（要精密検査の放置）結核の知識不足のために接触者の把握が遅れる。

「結核患者発生時の対応」＝事業所 33%、病院、社会福祉施設等が約 25% と多い。

結核のマニュアルの整備、全国の自治会他、保健所や施設で作成のマニュアル等を元に対応する。症状のある者は感染防止マスクを着用させ、一般者から隔離。

結核と診断した場合、診療医療機関は管轄の保健所へ発生届を提出、管轄保健所と連携のもと、接触者に対して健康状態を確認するなど適切な対策を講じる。排菌している場合、入院勧告に基づき、結核専門病院に転院。排菌していない場合は服薬治療をおこなう。（結核を発病していても排菌していなければ周囲に感染するおそれはない。

「高齢者結核の早期発見」＝高齢者における結核発病患者の早期発見対策について

結核の感染拡大を防止し、罹患率を低下させるためには、高齢者における結核発病患者の早期発見の対策を効率的・効果的に進め、対策を加速させる必要がある。

感染症法に基づき市町村長が 65 歳以上の住民に実施する定期的健康診断について、80 歳以上の高齢者に特に重点をおいて実施し、結核患者の早期発見を図る。

「結核を予防するには?」＝免疫力を下げない生活（1 日 3 食バランスの良い食事・適切な休息・適度な運動・疲労・ストレスを貯めない）。免疫力を維持し結核菌に負けないからだを作りましょう。症状がでたらすぐに受診。年に 1 回は必ず健康診断（胸部レントゲン）を受診しましょう。

現在の結核新規発病者数は年間約 1.7 万人、約 60 年前の 30 分の 1 となりました。一般の医療従事者の間では珍しい病気になっておりますが、それでも、「低まん延国」といわれる欧米の先進諸国と比べると患者数は 3 ~ 5 倍も高く、まだまだ日本は「中まん延国」です。また、海外に目を向けると、結核は、世界人口の約 4 分の 1 の人が感染し、毎年 1,000 万人近い人々が発病する、まさに現代の病であります。また、エイズ・マラリアと並ぶ「世界の 3 大感染症」の 1 つとなっております。

以上が報告となります。

御出席いただきました、皆様方には職場の方々、住民の皆様に限らず、少しでも結核と言う国内最大の感染症の病気を理解して頂き、年に 1 回は必ず健康診断（胸部レントゲン）の実施の必要性を推進していただき、一人でも多く健康診断（胸部レントゲン）を受診していただき、結核予防啓発に努め、受診率の向上を目指して頂きますよう、ご協力願えれば幸いです。



業務課 川嶋



なぜ・なぜ・なあに？



糖質制限とカロリー制限の違い！

～生活習慣・食生活を改善、健康寿命を延ばす～

今回のなぜ・なに・なあには糖質とカロリーのお話をさせて頂きたいと思います。食品を購入する時に「糖質ゼロ」「カロリーゼロ」と記載された商品を目にしたことがあると思います。

「糖質」と「カロリー」の関係について、糖質がゼロならカロリーも低いだろうと思う方も多いと思いますが、実はそうとは限らないんです。

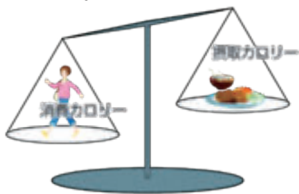


カロリーとは、エネルギーの単位です。1リットルの水の温度を1度上げるために必要なエネルギーが1kcalです。

1gについて炭水化物とたんぱく質が約4kcal、脂質が約9kcalの熱をだします。食べるもののカロリーを計算して、消費するカロリーよりも少なくすれば、その差の分だけ体脂肪が燃やされて痩せると考えます。

糖質は炭水化物から食物繊維を除いたものです。

糖質と聞くと、甘い砂糖を思い浮かべる人も多いと思いますが、ご飯や麺類、パン、芋類など、私たちが主食として食べている食べ物にも多く含まれています。実は、高カロリーと敬遠されていた脂質、肉類や卵などのタンパク質には糖質はほとんど含まれていません。



人間の体は生命を維持するために、食事が減ると、それでも生きて行けるように、消費カロリーをセーブするという機能が働きます。ですから、カロリー制限生活を続けていると、それに合わせて体が代謝を下げ、消費カロリーを減らすので、痩せなくなってしまいます。それでも痩せようと頑張ると、摂取カロリーを減らすと、体はさらに代謝をセーブして、消費カロリーを少なくします。このスパイラルにハマるとどうなるか？ 極限まで代謝が下がってしまい、ちょっと食べただけでも太

るというまさに最悪の「太りやすい体」ができ上がります。また、カロリー（熱量）は基本的に、たんぱく質・脂質・糖質の三大栄養素の合計です。どの栄養素から何 kcal 摂るかによっても、体の代謝や消費カロリーは違ってきます。

カロリー制限の最大の問題点は、食べ物をカロリーという数字でしか見なくなることです。高カロリーのものが悪いもので、低カロリーのものが良いものではありません。同じカロリーでも、たんぱく質や良質な脂質が含まれるものは、実は体脂肪を燃やす、痩せやすいものなのです。メロンパン 500kcal と、海鮮丼 500kcal は、どちらが痩せやすいのか？ わかりますよね。

基本的に「カロリー制限」は、好きなものを食べ続けて太ってしまった（例：メタボな中年男性）タイプの人が痩せるための、最初のステップとして有効なダイエット法です。また、運動したり、反復浴をしたりして代謝を上げ、消費カロリーを増やすことも一緒に行うことが重要です。

糖質制限は、食べるもののカロリーではなく、糖質の量だけを控える方法です。体の中にある糖質は、構造的に多くの水分と一緒にいるので、糖質を控えると、糖と一緒にいた水分が排泄されるので、体重が一気に減ります。人間の体の中で最も多い成分は水分です。体重を減らすのに、最も効果的なのは、水分を減らすことなのです。ダイエットを始めて、すぐに体重が減れば嬉しいし、やる気になりますよね。体重だけを減らしたいのであれば、糖質制限がもっとも効率よくダイエットできる方法でしょう。

ただし、糖質制限は基本的に糖質（炭水化物のごはんやパン、麺類など）ばかりを食べすぎて太ってしまったタイプの人に合う方法です。長年カロリーを気にしながら、ダイエットを常に意識しているという人は、元々糖質を食べすぎている訳ではないので、あまり効果が得られないでしょう。

食べることは生きること。私たちのカラダは食べたものでできています。糖質とカロリーの違いを正しく理解して、罪悪感持たずに、美味しく楽しく、身体に負担を与えないよう健康的な食生活を心がけたいですね。



総務課 鈴木



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。

新刊情報



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 112号」

2019年3月発行

「DOTSについて」「研究」「動向」「調査」「業務」などに分け、結核に関する新情報を掲載しており、保健師・看護師の業務に欠くことの出来ない雑誌です。

今回の特集は「① 高齢者の結核健診について」
「② 入国前健診について」です。

業務では、「DOTSの取り組み」について紹介しています。
連載では、「随筆／私たちの仲間／たばこ／今読んでおきたい文献紹介／Tea Break」を紹介しています。

この雑誌は、定期購読を利用することができます。 定価 1,900円（税抜）



「現場で役に立つ IGRA 使用の手引き Ver.2」 2018年11月発行

QFT プラスに対応しています。
IGRA（クオンティフェロン TB プラスや T-スポット）の原理や使用を実際にわかりやすく説明しています。

結核予防会結核研究所 名誉所長 森 亨 著 定価 1,600円（税抜）

「2018年改訂版 感染症法における結核対策 保健所・医療機関等における対策実施の手引き」

2018年11月発行

結核対策実施の決定版 保健所・医療機関内に1冊ご用意を！
感染症法の結核部分を巻末の資料とともに解説しています。

定価 4,500円（税抜）



ご注文・お問い合わせ先

公益財団法人静岡県結核予防会 総務課 までご連絡ください。
TEL：054-261-2512 FAX：054-261-9474
E-mail：tb-shizu.ha@gaea.ocn.ne.jp
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

題字：田中 隆（元当会職員）