



結核しずおか

46号 2020年4月28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

平素より、静岡県結核予防会の活動に多大なるご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、令和2年3月16日、17日の両日にわたり、結核予防会総裁秋篠宮紀子皇嗣妃殿下ご臨席のもと、静岡県において開催される予定でありました、第71回結核予防全国大会は、誠に残念ではございますが、開催を中止とさせていただきます。関係各所の皆様には、お忙しいところ多大のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

1月中旬に国内1例目の新型コロナウイルス感染者が厚生労働省から発表され、政府により、感染拡大を防止するため、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に一人一人の咳エチケットや手洗いなどの実施、風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く方、また、強いだるさや息苦しさの症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談いただく方法で対策が取られてきました。

その後、全国的なスポーツイベント、文化イベント等の中止、延期又は規模縮小の対応の要請、風邪のような症状がある場合は、学校や仕事を休み、外出を控えるとともに、手洗いや咳エチケットの徹底、学校や企業、社会全体における理解に加え、生徒や従業員の方々が休みやすい環境の整備、テレワークや時差通勤の推奨により感染拡大防止につながる行動をお願いしました。特に高齢の方や基礎疾患をお持ちの方については、人込みの多いところは出来るだけ避けていただくなど、対策への協力が示されました。その結果3月現在では他国と比べ、国内の急速な感染拡大を回避することとなりました。今後も全世界に拡大した新型コロナウイルス情報に注視する必要があります。

同じ感染症である結核は、我が国では、結核の統計2018によると、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。静岡県においては、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『普及啓発事業』を推進していくことは大変重要であります。また、皆様の健康増進のため、より一層『啓発活動』と『健康診断事業』に力をいれ、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。よろしくごお願い申し上げます。



公益財団法人静岡県結核予防会 理事長 萩原信幸



「なくそう！望まない受動喫煙」

健康増進法の一部を改正 「5月31日は世界禁煙デー」

事業者の皆様だけではなく国民の皆様におかれても、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。2018年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、2020年4月1日より全面施行されました。

2019年		2020年	
7月	9月(ラグビーWP)	4月	7月(東京オリパラ延期)
1/24 一部施行① (喫煙する際の周囲の状況への配慮義務)			
7/1 一部施行② 原則敷地内禁煙(学校・病院・児童福祉施設等、行政機関)			
		4/1 全面施行(上記以外の施設等) 原則屋内禁煙	

マナーからルールへ

改正された健康増進法が、2020年4月1日より全面施行されます。

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。このことで、望まない受動喫煙を防止するための取り組みはマナーからルールへと変わります。



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

屋内での喫煙に必要な各種喫煙室については、事業者分類によって認められるタイプが異なります。



喫煙専用室



加熱式タバコ専用喫煙室



喫煙可能室

受動喫煙の影響

たばこを吸うと、本人だけでなく、吸わない人にも健康被害を引き起こします(図1)。たばこを吸う本人以外がたばこの煙にさらされることを「受動喫煙(じゅうどうきつえん)」と呼びます(※)。

喫煙者が吸うたばこの煙(主流煙)の中の化学物質は、たばこ製品の燃焼部分から出る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙の中にも存在しており、受動喫煙はたばこを吸わない人の肺がんの原因の1つになります。副流煙はフィルターを通しておらず、燃焼温度が低いことから、主流煙よりも多くの有害物質を含みます。

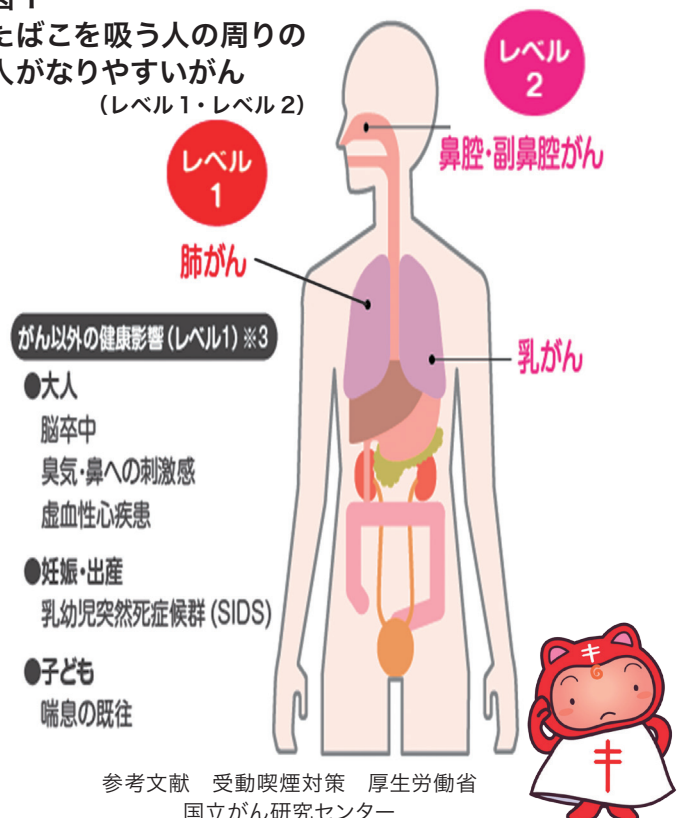
受動喫煙と肺がんの因果関係は、科学的に明らかとなっています。がんの発生には複数のメカニズムがありますが、喫煙者本人の肺がん罹患(りかん)と、受動喫煙による肺がんの罹患の原因物質や発生プロセスは類似しています。

また、鼻腔・副鼻腔と乳がんについても、現在では十分ではないものの、受動喫煙と因果関係があると考えられています。

なお、受動喫煙によって、がん以外にも、虚血性心疾患、脳卒中などの影響があることが明らかになっています。

※受動喫煙は間接喫煙または不随意喫煙とも呼ばれます。副流煙と、主流煙の両方が含まれます。

図1
たばこを吸う人の周りの人がなりやすいがん
(レベル1・レベル2)



参考文献 受動喫煙対策 厚生労働省
国立がん研究センター

御菓子庵 田子の月

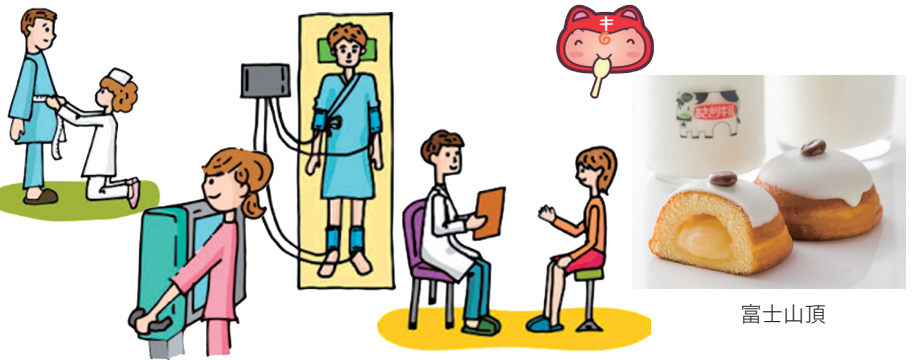
ふじのくに健康づくり推進事業所宣言をして



株式会社 田子の月 総務課 杉山 浩

株式会社田子の月は、昭和27年10月に富士市で創業して現在68年目。菓子製造販売を行なう食品メーカーです。当社は本社工場を、昭和62年に現在の今泉地区へ移し33年になります。本社従業員の皆さんは、富士市内はもとより近隣の沼津市、富士宮市を始め、三島市や静岡市からも日々通っている方もおり、本社工場だけでも100名ほどが勤務し店舗を含めて総勢240名余の従業員がいます。

創業当時から手作りの餡を使ったお菓子を提供してきましたが、当社の自慢は餅入りもなかの四角い『田子の月もなか』。自家製餡と求肥（ぎょうひ）餅の絶妙な味付けで好評です。また、静岡県（山梨県も同様ですが）の象徴である富士山の麓に位置する菓子メーカーとして、雄大な富士山に因んだ商品提供も行なっています。お年寄りから小さなお子様まで幅広い人気のカスタードクリーム入り『富士山頂』や、令和2年2月に新発売のもち粉を生地に使用したもちもち感触のまんじゅう『富士山御蔭（おかげ）餅（もち）』、ミルク風味と小豆（あずき）粒のマッチしたまんじゅう『富士の白妙』などの豊富な富士山関連商品を製造し、静岡県内の22店舗の直販店舗にて取り扱っています。また、近年はイオンモール富士宮、新東名沼津サービスエリア、東名富士川サービスエリアなどでも商品販売をしており、県外へのイベント出店にも力を入れています。



富士山頂

健康診断は、例年秋頃に静岡県結核予防会さんに検診車で本社工場を訪問していただき、本社工場に勤務する方と、近隣所在店舗の従業員合わせて120名程度が受診しています。

また店舗の従業員さんについては、所在地の近隣にある健診機関や病院・医院で健康診断を実施していますが、これまで健康診断後の結果については、個人にまかせていた部分が多く、既往症をお持ちの従業員さんや病院・医院などで治療中の方を除いては、積極的に再受診がされない事を勘案して「健診の再受診を勧める」という目標を決め、現在は健診結果を地元の産業医さんに確認してもらい、再受診が必要と思われる方に声かけをしています。従業員さんのご家族を含めると、多くの方が当社の事業に生活の基盤を置いている事を認識し、健康で安定した生活と事業運営が送れるよう心掛けて、皆様から愛される美味しいお菓子を提供していきたいと思っております。



田子の月もなか



富士山御蔭餅

御菓子庵 田子の月

公益財団法人 JKA 助成事業 リフト付きデジタル胸部検診車導入



『けいりん 1001号』
と申します!!



けいりん 1001号の仕様について



車両	車種	日野 RANGER	検診機器	撮影装置	富士フィルム車載フラットパネル (FPD) 装置
	サイズ	長さ 743cm 幅 234cm 高さ 321cm	発生装置	車内受付装置	キャノン胸部集検用 X 線発生装置 ユーズテック受付システム

Q. けいりん 1001号のおすすめポイントを教えて!!

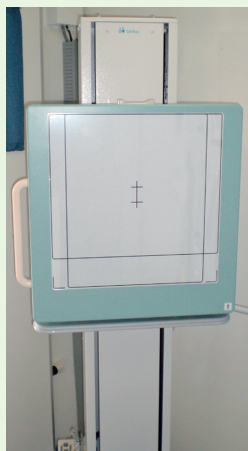
①車イス対応のリフトを搭載

老健施設だけでなく、地域の住民検診において高齢者、障害者の方々にも快適に安心して胸部撮影をして頂けるよう、車イスに乗ったままレントゲン撮影を可能とした上下動する撮影装置を搭載。また、車イスの擦れ違いが可能となる広い室内に拘りました。



②様々な天候時の検診への対策

外装では年間を通し、雨天、夏場の日よけにと、少しでも受診者が快適にお待ちいただけるよう左側面、上部に大型電動tentを装着しました。



③より快適に、より便利に

室内も清潔感が保てるよう外装と同じく白を基調とし LED ライトをたくさん装着し、明るい室内とカーテンで仕切れる更衣室を設けてあり、女性の方にも安心して着替えが行えるようにいたしました。



< 製作担当者より >

このたび、関係各所のお力添えをいただき、このように、新たな検診車の整備導入ができましたこと、あらためまして厚く御礼申し上げます。また、平素、当会の検診事業へのご理解、ご協力を頂戴しております各種検診の受診者のみなさまへの思いを形にいたすべく、製作内容には、当会職員によるさまざま工夫・考察が盛り込まれております。みなさまのお役にたてれば幸いと存じます。

今後とも、職員一同健康で明るい社会を創造する架け橋となれるよう日々励む所存でございますので、変わらぬご愛顧のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

検診課：鈴木・宮崎 業務課：川嶋・杉山



健康レシピ



～がん予防に向けて健康な体をつくろう～

日本人の2人に1人がかかると言われているがん。あくまでも確率のため、必ずそうなるというわけではありませんが、国立がん研究センターによると男性では「胃がん」・「肺がん」・「大腸がん」・「前立腺がん」が、女性では「乳がん」・「大腸がん」・「胃がん」・「肺がん」で、がんの罹患数が多い統計となっています。

それではなぜ、病気に罹患するのでしょうか？

人の体は、食品や空気中などに微量に含まれる「有害物質」や、呼吸によって体内に取り込まれた酸素の一部が変化することで発生する「活性酸素」によって日々ダメージを受けています。これらのダメージは老化の進行を早め、さまざまな体の不調を引き起こします。一方で人の体には、有害物質を無毒化して体外に排出する「解毒力」や、活性酸素を消去する「抗酸化力」が備わっていて、それらの力で細胞がダメージを受けるのを防いでいます。

今回は、ブロッコリーやブロッコリースプラウトに含まれる成分の「スルフォラファン」についてお話します。スルフォラファンには、解毒や抗酸化で重要な働きをする「酵素」の生成を促す作用があります。そのため、スルフォラファンを摂取することで体の解毒力や抗酸化力を高めることができます。スルフォラファンによって生成が促される酵素は100種類以上あり、それらは「解毒酵素」と「抗酸化酵素」と呼ばれ、体内のあらゆる臓器で活躍しています。

スルフォラファンはどのような研究結果が報告されているのでしょうか？

スルフォラファンがピロリ菌を抑制したり、小腸で腸内細菌のバランスを整えたりするという研究結果が報告されています。さらに、アンチエイジング効果も嬉しいポイントです。体内で糖とタンパク質が結びつくとAGE（終末糖化産物）という物質ができ、これが病気や老化を加速させるといわれているのですが、スルフォラファンにはAGE化を抑える作用があるといわれています。

ぜひ、ご自身の生活習慣を今一度見直してみてください。食生活と年に一度の健康診断を受診し健康寿命をのばしましょう！

Let's
COOKING



手軽に簡単 ブロッコリーの親子サラダ



ブロッコリーには豊富な栄養とがん予防効果がありますが、その芽にはそれ以上に強い予防効果のあるスルフォラファンという成分がふくまれています。

材料 2人分

ブロッコリー	中 1/2 株
ブロッコリースプラウト	1 パック
カニカマ	1 パック
ツナ缶	1 缶
玉子	2 個
マヨネーズ or ドレッシング	
塩・胡椒	少々
白ゴマ	適量



作り方

- ①ブロッコリーは小分けにして洗い耐熱皿で2～3分加熱
- ②ブロッコリースプラウトは根本の部分をカットする
- ③カニカマとツナ缶をほぐしておく
- ④玉子はスクランブルエッグにする
- ⑤材料を全て混ぜてマヨネーズやお好みのドレッシングで味付けする

Point

ブロッコリースプラウト（スルフォラファン）の嬉しい効能

1. がん予防 … 解毒作用、抗酸化作用、免疫力の強化を促し体の防御機能を高める。
2. アンチエイジング効果 … 抗酸化作用を高め老化を予防。
3. ダイエット効果 … 内臓脂肪を抑制。肝機能を強化し二日酔いも予防。
4. 花粉症対策 … アレルゲンに対して働く免疫グロブリンの増加を抑制し花粉症の症状を出にくくする。
5. ピロリ菌除菌効果 … 今までの抗生物質では倒せなかった耐性菌やピロリ菌にも効果があるといわれています。
6. うつ病予防 … 脳内物質を活性化しうつ病を防ぐ。

Point

スルフォラファンを効率良く 摂取する方法

2～3日に一度20g程度を生（サラダ等）で摂取する。料理の最後にトッピングする等。

総合健診課 上西昌子

結核予防会の本



好評販売中 保健師・看護師の結核展望 114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「外国出生結核患者の早期発見対策」「外国出生者の支援文化的社会的背景を踏まえて」
- 業務 DOTS の取り組み
- 連載私たちの仲間 / 随筆 / 今読んでおきたい文献紹介など・・・



定期購読できます!



定価 2,090 円 (税込) 夏・年度末発行



結核対策には必見 結核の統計 2019

内容

- 平成 30 年結核登録者情報調査年報について
- グラビア 22 頁
- 資料編 20 表 14 頁
- 平成 30 年結核登録者情報調査年報集計結果 32 表 101 頁
- 付録 1 主な指標値別、高位(低位)保健所一覧
- 付録 2 結核管理図
- 付録 3 都道府県別管理図の指標・偏差値



定価 3,300 円(税込)



定価: 253 円 (税込)



研修会では大活躍 結核?! でもきつと大丈夫

「結核?!でも心配しないで」のリニューアル版

「結核ってどんな病気・・・?」「お薬はどのくらいのもの・・・?」
など、基礎知識と服薬支援を紹介しています。

また、外国出生結核患者さんにも読めるように漢字にルビを振っています。
9ヶ月のDOTS手帳付きです。

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)