



結核しずおか

41号2017年9月25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@gaea.ocn.ne.jp

HP www.jata-shizuoka.org



巻頭言

本年4月1日より静岡県健康福祉部の疾病対策課の課長に着任いたしました。疾病対策課は、県内の感染症、がん、難病、その他さまざまな病気の対策を行う課です。公益財団法人静岡県結核予防会をはじめとする関係各機関の皆様方には、結核対策をはじめ県の健康福祉行政に御理解、御協力をいただき、厚く御礼申し上げます。また、私はこれまで、東部、富士、熱海の保健所（健康福祉センター）で勤務しておりましたので、各地域の結核予防婦人会の皆様方には大変お世話になりました。重ねて感謝申し上げます。

さて、本県における、結核の新登録患者数を示す人口10万人あたりの罹患率を見てみますと、平成24年の14.5から平成25年に15.0へ少し上昇しましたが、平成26年13.8、平成27年11.9と順調に下降しております。全国と較べても2ほど低い値です。この値が10を切りますと、低まん延という欧米諸国と同じ状態になります。2020年までに低まん延県となることを目指して、結核対策を推進してまいりますので、益々の御協力をお願い申し上げます。



ところで、平成27年の本県での新登録結核患者さん442人を年齢層別に見てみますと、10歳未満の子どもの結核患者さんは0人でした。私は、平成23年まで大阪府内の病院で小児科勤務医をしておりまして、常に数人、肺結核の子どもを診ていました。子どもが結核と診断されたときの親御さんのショックと不安、喀痰採取ができない乳幼児に鼻から胃まで管を挿入して胃液を採取する苦痛、長期の服薬と定期的な受診…といったいくつもの苦労が結核の子どもとその家族にのしかかります。大阪府と較べますと、静岡県の子どもとその親御さんたちは、なんと幸せなのだろうと思います。本県の結核対策に携わって来られた皆様の御尽力のひとつの大きな成果です。改めて感謝いたします。

一方、平成27年の442人の新登録結核患者さんのうち、約70%にあたる306人は、70歳以上の高齢者の方でした。戦前戦後の頃、若者の病気だった結核は、今は高齢の県民の方々の長寿を妨げる感染症の代表となっています。結核で亡くなる方も、本県でも毎年50人前後おられます。高齢者の肺結核の初期症状は、咳や熱があまり目立たず、活気や食欲の低下といった気づきにくい変化のことがあります。高齢者の方々は、日頃から体調に注意を払っていただき、普段に較べて元気が出ないときは、早めにかかりつけ医を受診していただくことが何より肝要と存じます。

最後になりますが、今後も静岡県民が安心して健康に暮らせる社会の実現のため努力してまいりますので、公益財団法人静岡県結核予防会、静岡県結核予防婦人会、関係各機関の皆様方には、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。

静岡県健康福祉部医療健康局

疾病対策課長

後藤 幹生



肺がん検診・結核検診の 受診率向上について

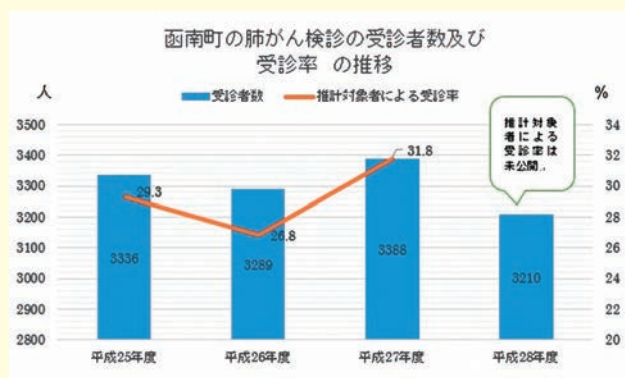


函南町健康づくり課 田中涼子

函南町は、静岡県東部の伊豆半島の玄関口にあります。箱根の南に位置し、東海道新幹線「熱海駅」と「三島駅」の間、JR東海道本線「函南駅」から東京まで一時間ほどの近距離です。また、東名高速道路「沼津インターチェンジ」および新東名高速道路「長泉沼津インターチェンジ」と「東駿河湾環状道路」で直結され、都心へも便利な地理的条件に加え、富士山の眺めをはじめ、風光明媚、気候温暖で、豊かな自然環境に恵まれた町です。人口は平成29年7月末現在 38,159人です。人口は長年増加傾向にありましたが、平成22年の国勢調査の速報値で初めて減少に転じました。とはいえ、周辺市町も同様に減少しており、減少率は周辺市町よりも小さい状況です。

函南町の結核検診は肺がん検診を兼ねて集団健診で実施しています。毎年5月中旬から主な公民館を検診車で回り、できる限り胃がん検診（バリウム検査）と同時に受診できるように、また、数日は国保特定健診の集団健診と同時に受診できるような体制をとっています。函南町の肺がん検診の受診率は近隣と比較して決して多いとは言えない状況で、平成27年度には一旦増えましたが平成28年度には減少している状況です。胸部ヘリカルCT検査（喫煙指数の高い場合、胸部レントゲンでは毎年有所見となってしまう場合の検診として実施。毎年約200人が受診）を実施し受診率に反映されない独自の検診を導入していることも受診率の低迷の要因のひとつですが、それだけでなく無関心層の存在もあると感じています。「自分の健康に自信がある」「過去に肺がん検診をやった時に異常がなかったため、混んでいる検診にわざわざ出かけてもどうせ異常なしだろう」「病気になるたるとき」そういった感覚で受診しない住民が多くいるのではないかと推測しています。

函南町では検診受診率向上のため、検診のPR活動の一環を函南町保健委員会の活動にしています。函南町保健委員会は昭和57年に発足して以来、自治会に推薦された57名が町長の委嘱により、2年任期で活動を行っています。会員のほとんどが女性ですが、毎年2～3名ほど男性もいます。年間5回開催する保健委員会の定例会の中で健康づくりに関する研修を開催し、その中で検診について及び検診の受け方について受講してもらいます。近年さまざまな検診があり、その検診の種類によって受診方法がきめ細かく設定されていたり、また、受け方が少しずつ多様化されてきており、何の検診を受けるべきか、どのように検診を受ければ効率よく済むのか、よくわからない住民が多くなっているように感じます。そこで保健委員会の活動が必要です。保健委員は地域に根付いており、行政と住民とのパイプ役という役割もあり、口伝いや組回覧などで検診について住民に周知できる組織です。また、各地域の公民館での集団検診で受付や会場案内に参加してもらい、そのあと住民の代表として検診について率直な意見を出してもらい、その意見を「受けやすい検診」の体制を整備する上での参考としています。



昨年度保健委員のユニフォームを検診PRのTシャツに変えました。Tシャツには「けんしん うけましよう」「健診受けて、健康じまん」とプリントされています。保健委員に普段から検診PRのTシャツを着てもらい、日々、検診を周知してもらう作戦です。「なにこれ？」と住民に関心をもってもらい、「検診のPRよ」「今年受けた？」などと会話になれば、その後は正しいがん検診や結核検診の知識を伝達してもらい、検診の大切さを住民に知ってもらえるようになればと考えています。

地道な活動ではありますが、地域組織の力を受診率の向上のために活用していき、効果のほどを検証しながら次に生かしていく所存です。

公益財団法人
静岡県結核予防会
主催イベントの
お知らせ

2017年10月15日(日)
13:30~16:45
静岡県総合研修所 もくせい会館

ハッピー マンモサンデー

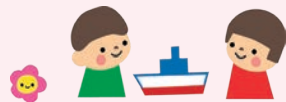
あゆみ保育園

ふじのくに健康づくり推進事業所宣言をして

社会福祉法人あゆみ福祉会あゆみ保育園は、昭和46年に開設された静岡市葵区の県営東部団地公園の前にある、0歳児から2歳児を預かる保育園です。昭和54年には、3歳児以上も預かってほしいという保護者の要望を受けてあゆみ第2保育園ができました。この2月には、健康に配慮したパッシブシステム建築を取り入れた木造の新園舎ができたばかりです。また、平成13年度からは竜南保育園ができ、ビオトープや園庭の芝生化など自然をコンセプトにした環境を整えています。平成29年度からは、竜南こども園として新たにスタートしました。日頃から乳幼児のお世話をする保育士にとって、健康が一番。毎年健康診断は職員全員が受診し、結果によって再受診したり、食事に気を付けたり各自で取り組んでいました。



あゆみ第2保育園玄関ホール



竜南こども園園庭より

平成28年度「協会けんぽ」様からの、“ふじのくに健康事業所宣言をして事業所を挙げて健康経営に取り組みましょう!”、という案内を見て、職員全体の健康度アップにつなげたいと応募することにしました。職員の健康課題の把握・取組目標の検討をして、健康チェック目標シートを提出すると、健康度チャートの資料を作成して、静岡支部からレセプトグループの溝口様と保健師の藤田様が来園されました。いろいろアドバイスを受け、保育士の仕事は、小さい子どもの目線に合わせてしゃがむ・背負う・抱っこするなどが多く、膝・肩・背中・腕・腰など慢性的に体に痛みが出やすいので、「運動する習慣を作ろう!」という目標を立て、休憩時間にストレッチをしてケガ・腰痛を予防しようという内容で取り組むこととしました。



小さいころから体を動かす習慣は大切なので、あゆみ保育園では外部から体育講師を招き、2歳児が月に一度指導を受けていて、その日に職員もストレッチ体操の指導を受けています。ケガの予防には柔軟な体が大事なので、無理のない範囲で筋肉を伸ばす運動を組み合わせ、姿勢の改善やポイント指導をしていただいています。その他に、個人で定期的にスポーツクラブに通ったり、教えて頂いたストレッチやヨガを自宅で行う職員もいます。ベテランの職員が多く、生活習慣病のリスク保有率の比較や保健指導判定値などを見ていると、いろいろ課題が浮かび上がってきました。忙しい中でも、休憩を必ず取るようにしていくうち、体調を大きく崩す職員が減ったり、所属クラス以外の職員と会話することでリフレッシュしたりと、仕事にプラスの面がふえてきました。更に今年度は、全国健康保険協会様からの特定保健指導等の健康相談申込をして、健診結果に応じた生活習慣改善等の助言・指導を受ける計画です。これからも、子どもと職員の笑顔あふれる保育園・こども園となるよう日々努力していきたいと思えます。

あゆみ保育園 主任保育士 山本 好美



わくわくスポーツクラブ主催・大村千春先生によるストレッチをしているあゆみ保育園職員

乳がん検診

イベント1/乳がん検診車によるマンモグラフィ撮影体験

講演会

イベント2/乳がん体験談、乳がんの現状、乳がんの未来…
 講師 あけぼの静岡 代表 星野希代絵様 貴重なお話を伺えます。

あけぼのハウス

イベント3/乳がんについて知りたい。相談したい。

おしゃべりしながら、楽しく学ぶひとときです。詳細はお問い合わせください。

各イベント

事前のお申込みが必要です!

● お申込みはこちらへ ●

公益財団法人静岡県結核予防会 担当: 神原・近藤

TEL/054-261-2512

受付時間/9:00~18:00 (土日祝を除く)

結核の今⇄昔 -Vol.5-

～結核と共に生きる～

もしも、現代に生きてたら…
こんな怒号が飛ぶかも?!

現在、治療可能な病気なのか? 実にうらやましい!!
我々のように、熱き志をもつ者のためにも、結核について、
もっともっと理解を深め、結核の根絶をめざすべきだ!!



2017年 没後150年

高杉 晋作

(1839年生→1867年没)

「幕末の風雲児」として名高い晋作は、肺結核に冒され亡くなるまで、29年という短くも怒涛の生涯を駆けぬけました。松下村塾の仲間である伊藤博文(のちの初代内閣総理大臣)は、晋作の人生を『動けば雷電の如く、発すれば風雨の如し、衆目駭(がい)然(ぜん)(驚くさま)として敢(あえ)て正視するもの莫(な)し。これ我が東行高杉君に非ずや』と評しました。

ペリー来航に始まり、明治維新が成るまでの日本国内は、まさに、幕府と朝廷、諸外国およびその他諸藩の志士たちによる抗争が絶えず、晋作も、「イギリス公使館の焼き討ち」「奇兵隊の結成」「功山寺拳兵(幕府に対するクーデター)」など数々の大事を起こします。彼がいなければ、明治の世は成らなかったとの説もありますが、新しき時代の幕明けを見ることなく、肺結核にてこの世を去りました。

一方で、晋作は、そのような激動の日々の中においても、唄と三味線と酒をこよなく愛していた風流人としても知られており、その生涯の中で、数々の詩を残しています。



正岡 子規

(1867年生→1902年没)

「近代俳句の祖」として明治を代表する俳人である子規ですが、結核を発病した22歳から34歳で亡くなるまでの長きに渡り、まさに、結核とともに歩んだ人生でありました。

療養生活を送っていた「子規庵」(東京都台東区)において、彼は、結核による壮絶な病状(咯血・脊椎カリエス・膿など)と闘いながら、死の2日前まで精神的に執筆活動を続けました。その間には、あまりの苦しみから、自ら命を絶とうとしたこともあったようです。

彼の交友関係は広く、夏目漱石(学生時代の同期)、高浜虚子(弟子)、秋山真之(軍人)がいたりと彼の人柄が偲ばれます。一方で子規は、無類の野球好きとしても知られており、東京における学生時代にベースボールを知り熱中し、その後、故郷の松山にバットとボールを持ち帰り、中学生らに教えました。自身の短歌や俳句にも野球を題材にしたものが数多くあります。また、野球のルール、用具、方法などについて新聞の連載で解説するなど、その普及に多大な貢献をしたとして、2002年には、野球の殿堂入りも果たしています。

*英語の「ベースボール」を「野球」と訳したとの逸話もあります。

【自身の幼名「升(のぼる)」にかけて「のぼる」→「野球」とした説】

もしも、現代に生きてたら…
こんな風にぼやきそう?!



2017年生誕150年

結核についてももっと
知ってほしいな…
あんな苦しい思いは
誰にもしてほしくないよ。

<子規の俳句>

① 柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺

子規に詳しくない方でもこの句は聞いたことがある方が多いのではないのでしょうか?

② 「久方のアメリカ人のはじめにしベースボールは見れど飽かぬかも」

「今やかの三つのベースに人満ちてそゝろに胸の打ち騒ぐかな」

いずれも野球について詠んだ句。野球への愛好心にあふれています。

③ 「をとゝひの糸瓜の水も取らざりき」

「痰一斗糸瓜の水も間にあはず」

「糸瓜咲て痰のつまりし佛かな」

子規の辞世の句とされており、この三句を詠み意識を失った子規はそのまま翌日亡くなります。いずれも結核の治療のために利用していた「糸瓜」を題材としており、死に際した子規が見て感じていた情景がリアルに表現されています。



今回、取り上げた「結核」に倒れ散っていったふたり。その人生に思いをはせるにつけ、高杉晋作は「どんなにか新しき明治の世を見たかったろうか…」子規は「どんなにか好きな野球を思いきりやりたかったろうか…」と志半ばで散っていくことの無念さにせつなさがこみ上げます。晋作のように新しき世を創りたいという歴史を動かすような大事でも、子規のように趣味に没頭したいというささやかな願いでも、本人にとってその重大さはきっと変わらず、人生において大切にしたいひとつひとつであったと想像します。

今、私たちにできることは何であろうかと考えます。それは、やはり、この150年の間に治療可能・治癒可能となった「結核」、その根絶をめざすべく、活動することであると思います。「結核」の現状について普及啓発の手を緩めることは決してできないと感じざるをえません。そのためには、みなさまのご協力が不可欠であります。今後とも、ご協力のほど何卒、よろしくお願いたします。

総務課 近藤みのり

複十字シール運動にご協力お願いいたします!

- 運動期間: 8月1日～12月31日
- 静岡県募金目標額: 770万円

結核予防週間がやってきた!

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は、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動です。その実現のために募金活動を行うとともに、病気への理解を広め、予防の大切さを伝えていきます。

募金は、結核の国際協力、結核や肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの普及啓発、結核予防団体の活動支援、調査研究に役立てられています。





なぜ・なぜ・なあに…なぜ足がむくむの？

Why do feet swell up?

むくみは、日ごろの行動や、生活習慣など、様々な理由で生じます。特に”足のむくみ”は、多くの方が経験されているのではないのでしょうか。座りっぱなしや立ちっぱなしなど同じ姿勢のまま長時間していると夕方には、足がパンパンにむくむ生理的なむくみは、常に脚部が身体の下部にあり、重力の影響で足の静脈に血液が溜まり、静脈圧が上昇し、血管内から皮下組織に水分が押し出され、この水分が細胞の隙間に溜まることで足が膨張して起こります。

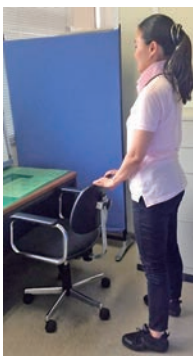


むくみの解消法 Part1 適度な運動をすることが1番!! Let's try!

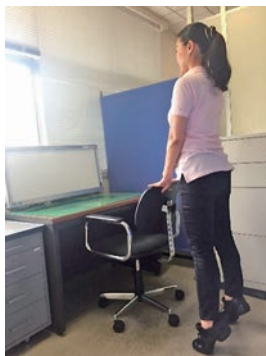
むくみは、なんといっても適度な運動をして解消することが1番です!!

そこで今回は、I.R.M ダンスアカデミー代表 森育子先生の監修のもと、むくみ解消運動を皆さんにご紹介いたします。この運動は、日ごろの生活の中、むくみを感じたら、どの場所でも簡単に出来る運動です。

ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、ふくらはぎの筋肉のポンプ機能が強化され、足に降りた血液を心臓に戻してくれる効果が期待できます。ぜひ、試してみてください!!



①まず、両足を肩幅くらいまで広げ、手を椅子などに添えます。



②かかとを、上下に30回動かします。これを1セットとします。



③ ②を1日3セット行います。(むくみを感じたら行いましょう。)



継続してこの運動をおこない、効果を体感しましょう!

協力 森育子ダンススタジオ 主宰
I.R.M ダンスアカデミー 代表 森 育子 様

むくみの解消法 Part 2 日ごろの食事でもむくみの解消を心がけましょう!

実は、食べ物の中に、むくみの解消効果がある栄養素があります。

代表的な栄養素は、カリウムです。カリウムは体内の塩分を排出し、水分量を調整する役割があります。カリウムを多く含む食べ物は、豆類・ナッツ類・海藻類・イモ類・葉類などです。これらは季節に関わらず1年を通じて食べる事が出来ますね。また、きゅうりやスイカなどのウリ科の植物に多く含まれるアミノ酸の一種であるシトルリンは、血管を拡張し、血流を良くする効果が見込めます。これらの栄養素を日ごろから、意識して食べるよう心がけてみてはいかがでしょうか。



日常おこる大部分のむくみ(浮腫)は生活習慣の改善などにより良くなるものです。

しかし、むくみ以外の症状がともなう場合や、あまりにもひどいむくみが続く場合、病気(右表参照)が原因となっている場合もあるので病院を受診してください。むくみだけの症状の際にも、むくみの傾向や体重の変化によく注意し、異常を感じたらかかりつけ医に相談してみてくださいね!

系 統	病 名
循環器	右心不全・深部静脈血栓症・慢性静脈不全症・下肢静脈瘤・肺性心・リンパ浮腫・肥満性浮腫 など
血液内分泌代謝	脚気・慢性甲状腺炎(橋本病)・甲状腺機能低下症 など
消化器	たんぱく質漏出性胃腸症・肝硬変 など
泌尿器	ネフローゼ症候群・急性腎炎症候群(急性糸球体腎炎)・慢性腎炎症候群 など

翌日にむくみをひきずらない体質をご自身で作らしましょう!!

総務課/杉山エミ 検診課/鈴木武成



結核予防会の本

出版案内

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

「抗酸菌検査攻略ガイド」

いままで好評をいただいた「抗酸菌検査を使いこなすコツ」が日本結核病学会のガイドライン「抗酸菌検査ガイド2016」にあわせて改訂新版として生まれ変わりました。

定価 1,728 円(税込)



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 109号」

「行政」「業務」「事例研究」「わたしたちの仲間」「相談」の各欄に分け、結核に関するすべての動き、情報、研究、調査、業務等を網羅しており、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病原体サーベイランスの活用」

「②多様化する外国出生結核患者への支援」です。

また、APRC2017(第6回国際結核肺疾患予防連合アジア太平洋地域学術大会)の一部を誌面でご紹介する企画があります。

この雑誌は、定期購読を利用することが出来ます。 定価 2,052 円(税込)



「結核の統計2017」

平成28年の結核登録患者情報調査年報集計結果が網羅されております。

定価 3,240 円(税込)



普及啓発・教育資料にお役立てください！

パンフレット「結核の常識 2017」

健康まつりなどのイベントの配布資料にぜひご活用ください。在庫がある限り無料でご提供いたします。

結核の常識は、一般向けに作られた、とても分かりやすいパンフレットです。9月24日から9月30日は結核予防週間です。あなたと身近な人を結核から守るために、この機会に、結核について正しく知ってみたいはいかがでしょうか！

また、結核予防会では、結核の基礎知識を掲載したパネルを貸出しております。ご希望の方は、下記のご連絡先までぜひお問い合わせください。

結核の常識は、イベントでの配布以外に看護学部入学生の健康指導、行政の保健衛生ご担当者の研修時などに活用いただいております。結核予防知識向上に支援させていただきます。



写真提供：静岡県立大学看護学部(小鹿キャンパス)

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
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>

