



結核しずおか

47号 2020年9月29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

1977年4月県立こども病院開院時より数え31年間こども病院勤務、2009年4月より5年間静岡県熱海健康福祉センター/熱海保健所に勤務の後2014年3月静岡県を退職し、同年4月より現在の勤務先である介護老人保健施設「星のしずく」に転職し、高齢者医療に従事し7年目を迎えます。

結核対策に関しては熱海での保健所長時代に様々な経験を積むことが出来ました。保健所の役割として、1) 登録制度の充実、2) サーベイランス、3) 疫学調査(接触者検診など)、4) 管理検診(治療終了/中断)、5) 入院勧告(就業制限)、6) 患者支援(地域DOTS推進、訪問、面接)、7) 定期健診への技術支援(小、中学校)、8) 予防接種(BCG)、9) 普及啓発(結核の正しい知識、禁煙の勧め-受動喫煙)の重要性を認識しました。これらの対策は新型コロナ禍にある現在にも通じるものと思われま



現在まだ、世界的には新型コロナウイルス感染症(COVID-19)終息の兆しはみられず、2020年8月27日現在国内の感染者は約6万5千人、死者1,200人ですが、世界に目を向けると感染者2,390万人死者80万人に及んでいます。国内でも病院、施設(高齢者)、地域、家族内においてクラスターがおきています。

結核の集団感染も今年に入り北九州市、岡山市、東大阪市において発生しています。結核は世界的には毎年1,000万人の新規感染者が報告され、そのうち150万人が死亡しています。一方、国内での結核による死亡者数は毎年2,000人前後です。また最近の話題としてオランダで結核のワクチンであるBCGが新型コロナによる死亡率の軽減に寄与しているかの臨床試験が開始されるとの報告が「Science Mar.23,2020」医学雑誌に報告がされています。BCGがマクロファージなどの白血球を活性化して、免疫記憶を作ることにより、様々なウイルスや微生物に効果を示すことがその根拠のようです。

新型コロナウイルスの感染経路は飛沫感染・接触感染が主で、ごくごくまれに空気感染の可能性もあるといわれています。一方、結核は空気感染で、飛沫/接触感染ではありません。

以上、結核と新型コロナ感染症は対策面を含め共通点や相違点もありますので、正しく理解することが重要であることを強調しておきたいと思

医療法人財団 百葉の会理事

介護老人保健施設 星のしずく 施設長 兼 産業医 三間屋 純一

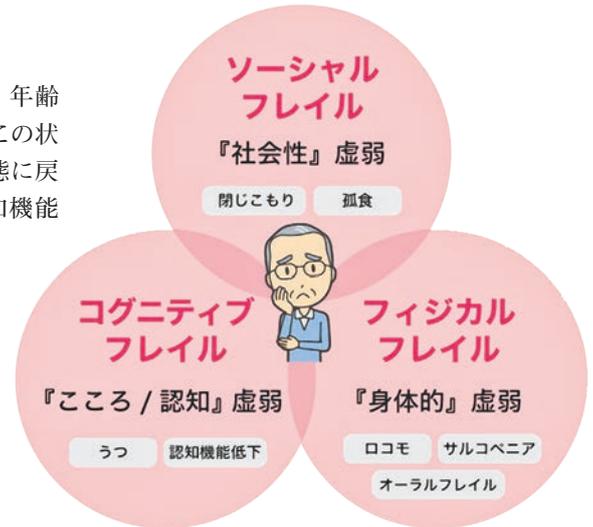
フレイルを知って、早めの介護予防を

フレイルとは？

健康な状態から要介護へ移行する中間の段階をいいます。具体的には、年齢を重ねると外出の機会が減り、心と体の働きが弱くなることがあります。この状態をフレイル（虚弱）と言います。適切に支援を受けることで、健康な状態に戻ることができる時期ともいわれています。まずは、現在の身体機能や認知機能の状態を確認してみましょう。

フレイルの三要素

「ソーシャルフレイル」「コグニティブフレイル」「フィジカルフレイル」これらの三要素はそれぞれが互いに歯車のように密に関連しながら、そして互いに増強し合うような形でフレイルを悪化させます。1つを断ち切るといより、総合的にとらえて断ち切ることが必要です。



介護予防の段階と取り組み

一次予防	活動的な状態 要介護状態になることの予防		各種活動 サークル 就労支援 ボランティア
二次予防	虚弱な状態 生活機能低下、早期発見、早期対応	フレイル もとに戻る可能性があります	介護予防サービス
三次予防	要介護状態 要介護状態の改善、重度化の予防		介護サービス

かんたん！フレイルチェック

1	ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか？
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきていると思いますか？
3	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？
4	5分前のことが思い出せますか？
5	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

3項目以上該当の方 … フレイルの可能性が高いです。
 1～2項目該当の方 … プレフレイルの可能性が高いです。
 該当なしの方 … フレイルの心配はありません。

介護予防体操（体と脳のトレーニング）

体のトレーニング

①空間に平仮名で大きく文字を書く運動
※膝を伸ばしたまま

②椅子座位での足踏み

③椅子からお尻を離す
※お尻を浮かせる

④10秒かけて座る

脳のトレーニング

【逆唱課題】
 文字を逆さから読むことで脳の機能を使い、脳への負担を与え、脳血流量を増やそう

① 70 から 8 を引いていく (70-8 = 62・62-8 = 54・・・)

② 「あいうえお」の逆唱(お、え、う、い・・・) 日常生活でも会話や活動の中で積極的に「考えること」が大切です。文字を逆さから読むことに慣れてきてしまったら脳への負担になりません。新しいことに挑戦し、少し疲れるくらいの負荷を脳へ与えましょう。

【その他】
 ♪「あなたがたどこさ」の歌を歌いながら「さ」のときだけ、歌わずに手を叩く。

※運動だけではなく、タンパク質やアミノ酸などの栄養摂取を併用することが効果的です。栄養の摂取タイミングとしては運動前後が好ましいです。

ふじのくに健康づくり推進事業所宣言をして

大井川鐵道

<http://oigawa-railway.co.jp/>



大井川鐵道は1925(大正14)年3月10日創立。目的は大井川上流部にダムや発電所を建設するための資材輸送や上流部の森林資源(木材)の搬出といった貨物輸送が主体でした。

増大する貨物輸送に対応するため戦後すぐの1949(昭和24)年12月1日には電化、それまで走っていたSL(蒸気機関車)はいったん姿を消します。

しかし、高度成長期におけるモータリゼーションによる旅客・貨物輸送量の減少のためそれまでの生活路線からの変化を求められています。

そこでとったのは「観光路線」「保存鉄道」への道、すなわち時代の流れから遅れをとってゆくとされたSL(蒸気機関車)列車の復活でした。

手始めに1970(昭和45)年11月には千頭駅～川根両国駅1.1キロにおいて小型SLを使った遊覧SL運転を開始。さらに一般的に知られている大鉄のSLとしての復活は1976(昭和51)年7月9日、金谷駅～千頭駅を結ぶ「かわね路号」となります。

その後、SLは増車を重ね、現在4両を持ち、日本一の運転規模を誇るに至りました。

さらに2014(平成26)年にはアジア初の「きかんしゃトーマス号」の運転を開始しております。近ごろはトーマスが走る大鉄のイメージが強くなっているかもしれません。

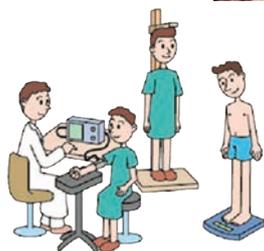
また、千頭駅より先に延びるのが井川線(愛称 南アルプスあぶとライン)です。日本唯一のアプト式鉄道や普通鉄道では日本一の急勾配、景観が印象的でクールジャパンアワード2019にも選出された奥大井湖上駅などを持つ同線は大井川に忠実に沿うように線路が敷かれ、渓谷美が印象的です。



SLと川根温泉ホテル



奥大井湖上駅



健康診断は毎年冬季に結核予防会さんに検診車で本社のある新金谷に訪問していただき、従業員合わせて260名程度が受診します。さらに近年、必要性が説かれているメンタルヘルス面についても年1回の検診を行い、各自が健康に対する意識を高めています。

当社は常々、特色ある鉄道にご乗車いただき、少しでも素敵な思い出を作ってお持ち帰りいただく場所でありたいと思っております。

現在コロナ禍のさなかで近場の観光がクローズアップされていますが、静岡県にお住まいのみならず日本一や世界に誇る場所のあることを再認識していただけたらありがたいと思っております。みなさまのお越しをお待ちしております。



大井川鐵道株式会社管理部



結核をなくすための 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(土)～12月31日(木)

DOUBLE-BARRED CROSS SEALS 2020
JAPAN ANTI-TUBERCULOSIS ASSOCIATION



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
イラストレーション・グラフィックデザイン：あさいとおる

公益財団法人結核予防会



今年のシールは、イラストレーターのあさいとおるさんの作成しました複十字シールです。

あさいとおるさんは、札幌市生まれ、北海道東海大学芸術工学部卒業後、印刷会社のディレクターを経て、2006年よりイラストレーターに、パレットクラブスクール9期生。得意モチーフは動物と子ども。広告、出版、雑誌と幅広く活躍中。グラフィックデザイン、アートディレクションも行なわれています。

今回のシールは“ぼくらは、一人一人ではなくて、たくさんの生き物や自然と共に生きている”をテーマに「森と動物」の世界をシールにしました。それぞれのシールが、全体の絵につながるようにデザインしたことも今回のテーマを表されています。とてもカラフルで、個別のシールもかわいいのですが、額に入れて飾ってもおしゃれなインテリアになるような、全体としてみても美しいデザインです。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。

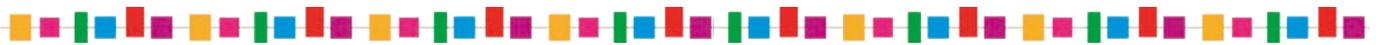
結核予防週間 9月24日(木)～9月30日(水)



結核予防週間普及啓発ポスター

わが国の結核の現状は、令和元年中に新たに結核患者として登録された人は14,460人で、人口10万当りの罹患率は11.5、静岡県の結核の状況は、新たに結核患者として登録された人は357人で、人口10万当りの罹患率は9.8であり、全体としては減少傾向ではありますが、依然として結核の中まん延国として位置付けられています。

今年の結核予防週間は、厚生労働省標語「元気ですか？はい(肺)～結核健診を受けましょう～」を掲げて、理解と協力が得られるように啓発活動を深め、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。



講演会 WEB 限定配信のお知らせ



公開日時 令和2年10月21日(火) 10:00～16:00
(動画視聴所要時間：約1時間)

公開URL お申込みの方のみ限定でお知らせいたします
YOUTUBEによる動画の限定公開です

演題 「ウィズコロナ時代の結核対策
～新型コロナウイルスでどう変化したか～」

講師 公益財団法人結核予防会結核研究所 対策支援部 企画・医学科長 平尾 晋氏



申込締切 10/9(金)

お申込みは
こちら ↓



*9月29日のライブ配信講演会の録画の公開です。質疑応答などはごさいませんのでご了承ください。

1. 免疫力とは

免疫力とは、外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去するといった、自分自身の体を守る力を行い、低下すると多くの病気にかかりやすくなります。免疫力が高い人は、感染症にかかっても軽く済ませることができます。健康的な生活をおくるために、日頃から免疫力を高める生活を心がけましょう。

2. 免疫力を高めるポイント

(1) 栄養のバランスの良い食事

免疫物質のもととなる、**魚類、肉類、卵、大豆等たんぱく質食品**

免疫力を高め、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎ、抗酸化作用のある「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」が豊富な**緑黄色野菜**、腸の免疫細胞の活性化につながる**発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト等）**や**食物繊維（海藻、キノコ類等）** エネルギー源になる、**ごはん、パン、麺類等**これらをバランスよく、1日3食食べることがとても大切です。

(2) 適度な運動

からだ全体を動かす運動を1日10分程度位から始めてみましょう。血液のめぐりがよくなって、体温と代謝が上がると免疫力が高まります。また、心臓や肺の機能、体力維持にもつながります。

テレビ・ラジオ体操、ストレッチや軽いスクワット等。体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。

腹式深呼吸

横隔膜を大きく動かす深呼吸は、肺の機能を高め、自律神経を整えて免疫力を上げる作用があります。

深呼吸をする時は、初めに、普通に鼻から息を吸い口から吐きます。その後、「ゆっくり鼻から大きく吸って、十分吸いきったら呼吸を1秒から2秒止めて、できるだけ長くゆっくり口から吐く」を、5から6回繰り返してみましょう。息を吐く時にお腹をへこませて、吸う時に膨らませるように意識すると効果的です。

(3) 十分な睡眠

睡眠は、日中の蓄積された疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を強める効果があります。必要な睡眠時間は、年齢や個人差もありますが、6時間以上8時間のあたりにあると考えられています。

(4) 生活リズムを整える

朝の目覚めの時間、夜の就寝時間、食事の時間を規則正しくすると自律神経のバランスが整い、免疫機能を保ちます。

(5) 笑顔

楽しく笑うことによって、体内の免疫細胞の一つであるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化させることができ、免疫力の向上が期待できます。また、笑うと、副交感神経が優位に働きます。副交感神経は、主に夜間、リラックスしているときに優位に働き、身体を回復させたり、内臓の機能を高め、免疫機能を正常にする作用があります。読書、音楽を聴く等、趣味の時間をもち、気持ちを和ませて過ごしましょう。



Let's COOKING



カボチャとジャガイモのキッシュ

カボチャはビタミンEが野菜の中でもトップクラスの含有率で、血管を拡張して血行を促進する効果があることから、冷え性などの症状への緩和が期待できます。ジャガイモにはビタミンCが含まれているため風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。またミネラルの一つカリウムも豊富に含まれています。カリウムには塩分を排泄する働きがあり、高血圧の予防、むくみ改善の効果があります。



材料 4人分

カボチャ：正味 200g
ジャガイモ：200g
ウインナーソーセージ：4本
タマネギ：200g
グリーンピース（缶）：20g

★A

・卵 3個・牛乳：200m
・コンソメ：大さじ 1/2
・粉チーズ：小さじ 2
・コショウ：少々
・油：大さじ 1



作り方

- ①カボチャとジャガイモは1.5cm角切りにして、茹でる。
- ②フライパンに油を熱して、薄い小口切りにしたウインナーソーセージを炒め、さらに薄切りにしたタマネギを加えて炒める。
- ③★Aをあらかじめ混ぜ合わせてから、①、②、グリーンピース、粉チーズ、コショウを加える。
- ④耐熱容器に③を入れ、230度のオーブンで10分焼く。

結核予防会の本



好評販売中 保健師・看護師の結核展望 115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。

特集は、「高齢者結核と地域包括ケア」と「外国出生者の結核対策」です。
また、7月から始まる入国前結核スクリーニングなど、トレンドの記事を掲載しております。

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 2020

内容

- 令和元年結核登録者情報調査年報について
- グラビア
- 資料編
- 令和元年結核登録者情報調査年報集計結果表
 - 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)



わかりやすいパンフレット 結核の常識 2020

結核や呼吸器疾患について正しく知り、予防や早期治療の必要性を認識していただくために、一般の方でもわかりやすく作成し無料で提供しております。

9月24日から30日は結核予防週間です。あなたと身近の人を守るために、結核について知ってみてはいかがでしょうか!

このパンフレットは、看護学部の入学生の健康指導や、行政保健衛生担当者の研修時に活用いただいております。また、呼吸器を専門とする医療機関外来受付に置いていただくなど、結核予防の知識向上に支援させていただいております。

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)