



結核しずおか

49号 2021年9月30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

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』に関しましては、厚生労働省が発表した2020年末の最新データによりますと、結核低まん延の水準である罹患率10を下回った都道府県の数、前年の22から増加して30となっていて、静岡県では348人が感染し、結核罹患率は9.6となっています。わが国では未だに年間12,739人の人が結核を発症しており、結核は患者数からすると、わが国最大の感染症の一つです。罹患率は10.1と他の先進国と比べるとまだ高い状態であり、先進国と同じレベルに達するのは、数年先になると推定されています。

わが国における結核患者は、高齢者層と都市部における社会的困難層との2つの人口集団に偏在してきており、高齢化はますます進行し、70歳以上の新登録結核患者が全体に占める割合は62.6%に達しています。外国生まれ結核患者の割合は、全体では11.1%ですが、若年層(20～29歳)の割合が71.3%と、外国生まれ結核患者への対応も必要であると言われています。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。空気感染する慢性呼吸器疾患である結核を早期に撲滅するためには、各患者の必要に応じて効率的な結核対策を忍耐強く、今後も継続して実施していかなければなりません。また、新型コロナウイルス感染拡大に伴う集団検診の休止や、感染への不安による「検診控え」が影響し発見の遅れが懸念されます。

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しております。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。

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

ふじのくに健康づくり推進事業所宣言をして



ICHIKAWA
総合建設業 市川土木株式会社



地域社会の豊かな街づくりに貢献する。これが市川土木の願いです。

当社、市川土木株式会社は、大正10年(1921年)に「市川組」として創業し、地域に密着した総合建設業者として、一般住宅から大規模な公共施設に至るまで幅広く手掛けてきました。創立当初より当社の社是である「創造への献身」を礎に、技術と信頼を積み重ね、令和3年4月には創業100周年を迎えました。

建設業における業種の特殊性は、常に現地での施工となる注文生産であり、品質確保は当然の事ながら、現地の特性や制約(地盤や周辺環境等)に合わせた適切な施工並びに対策を講じなければなりません。又、施工後も建設構造物は公共性が高く、長期間に渡り一般市民に使用される目的がある為、施工にあたり当社の責任は社会性においても非常に重いものと認識しております。その為、長年に渡り蓄積された技術力を生かす事はもとより、【安全・安心】を確保し、常に新しい技術を追求し、建設構造物の品質向上、多様なお客様のニーズへの適切な対応こそが当社の義務だと考えております。

会社での健康についての取り組みとしては、社員の検診100%・メンタルヘルス対策・生活習慣改善・毎朝のラジオ体操を実施しております。

現在、新型コロナウイルス対策として社内グループウェアにて健康状況報告を、各自の当日の体温、咳、鼻水、のどの痛み等関連項目にチェックし要観察の把握を実施しております。又、新型コロナウイルス対策を含め、熱中症対策及び、セクハラ・パワハラ撲滅についても、積極的に取り組んでおります。

その他、毎年夏季において、「打ち水大作戦!～やさしい水を地球に撒こう～」の名目で、地球温暖化対策に取り組んでいます。

これからも「創造への献身」の姿勢を貫き、社会的に貢献できる企業となる為、努力研鑽して行く所存です。今後とも相変らぬご支援を宜しくお願い申し上げます。



▲工事現場でのラジオ体操



▲本社でのラジオ体操



◀感染症対策
(現場掲示)



工事現場での
セクハラ・パワ
ハラポスター

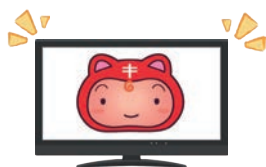
▲熱中症対策
(WBGT指数計設置)



▲打ち水大作戦



マークは、創業者、市川乙蔵の「乙」に因み「音」に読みかえて、建設の槌音も高らかに前進する姿勢と創業者の志を大切にする意味を込めて、シンボル化し、社章として受け継いでおります。



講演会 WEB 限定配信のお知らせ

ご都合のよろしいお時間に視聴できます！

申込締切
11/19 金

お申込は
こちら



- ◆ 公開日時 令和3年12月6日(月)～12月12日(日)
(動画視聴所要時間:約1時間) **24時間視聴可能**
- ◆ 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 **「結核治療における栄養管理の重要性
～免疫力低下を招く、低栄養を防ごう!～」**
- ◆ 講 師 **公益財団法人結核予防会 複十字病院
栄養科長 川崎由香理氏**



出野副知事を表敬訪問



結核のない世界を
つくるために!!

静岡県結核予防会の萩原理事長・又平常務理事と静岡県結核予防婦人会長野会長・原副会長が8月27日に出野副知事を表敬訪問いたしました。

萩原理事長から、8月1日から開始されている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、2020年末の最新データによると新登録患者数は12,739で、人口10万人当りの罹患率は10.1、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348人で、人口10万人当りの罹患率は9.6であり、全体としては減少傾向ではあるが、減少幅は小さくなっており、わが国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や、新型コロナウイルス感染拡大に伴う集団検診の休止や、感染への不安による「検診控え」が影響し発見の遅れが懸念されていることを伝え、県に協力をお願いしました。

長野会長から、市町・保健所単位で構成する県内各支部と密接な連携のもと予防思想の普及、検診の受診促進、地域指導者の育成、複十字シール運動などの静岡県結核予防婦人会の60年以上に渡る活動を報告し、出野副知事にさらなる協力をお願いしました。

出野副知事からは、「結核は終わった病気ではない。恐ろしさと予防法を周知し、撲滅に努めたい」とお言葉をいただきました。

**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～12月31日



公益財団法人結核予防会では「結核のない世界」をつくるため、複十字シール運動による募金活動を実施しています。皆様の温かい善意の収益金は、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。

基礎から学ぶ結核



結核とはどのような病気ですか？

結核は、結核菌という細菌が体の中に入ることによって起こる病気であり、最新の2020年末のデータによりますと年間12,739人の方が新たに発症しているわが国の主要な感染症の一つです。結核菌は主に肺の内部で増えるため、咳、痰、発熱、呼吸困難等、風邪のような症状を呈することが多いですが、肺以外の臓器が冒されることもあり、腎臓、リンパ節、骨、脳など身体のあらゆる部分に影響が及ぶことがあります。特に、高齢者では結核を発症しても、症状が軽症のまま経過することがあり、また、小児では症状が現れにくく、全身に及ぶ重篤な結核につながりやすいため、注意が必要です。



結核はどのような場合に感染するのですか？



結核は、肺結核の患者さんの咳やくしゃみなどによって、空気中に結核菌が飛び散り、その結核菌を吸いこむことにより感染します。人が生まれてはじめて結核菌を吸い込んだ場合、10～15%の人はその後1、2年のうちに発症しますが、それ以外の人の場合、菌は冬眠状態となり、体内に留まることになります。発症しなかった場合でも、加齢などで身体の抵抗力が落ちると、潜んでいた結核菌が活動を始め、結核を発症します（発症するのは、菌が体内に留まったケースの10～15%程度とされています）。結核は人から人へ感染するため、人口密度の高い大都市で罹患率が高い傾向にあります。また、近年は結核患者の高齢化が進行しており、新たに結核患者として登録される方のうち、80歳以上の方の割合は約4割を超えています。これは、かつて結核がまん延していた時期に結核に感染したが発症はせず、現在、高齢となって発症する方（既感染発病者）が多いためと考えられます。さらに、外国生まれの結核患者数も近年増加しており、特に若年層で増加傾向が目立ちます。



結核の予防

普段から適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食生活、タバコを吸わないなど、抵抗力を高めておくことが重要です。

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、例年に比べ検診の受診率が低下しています。この状態が続くと発見数が減り、発見の遅れが懸念されます。早期発見には定期的に胸部レントゲン検診を受けることが重要です。

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、予防のためにはBCG接種が有効です。日本の定期の予防接種では、生後1歳未満（標準的な接種は生後5か月から8か月の間）の小児にBCGの予防接種が行われています。市町からの案内に従って遅くとも1歳未満に接種しましょう。



結核に感染してしまったら



結核は治療して治すことが可能です。咳や痰が2週間以上続く、特に高齢者については、倦怠感（体のだるさ）が続く、急にやせるなどの症状がある場合は、結核かもしれません。また、結核を発症しても、咳、発熱、寝汗、体重減少などの症状は数ヶ月間、軽症のまま経過することもあります。他の人に結核をうつさないようにするためにも、早めに医療機関を受診することや、症状が出にくい高齢者（特に80歳以上）は、年に1回は胸のレントゲン検診を受けることが重要です。また、治療を開始した後、症状が消えたからといって、治療途中で服薬を止めてしまうと結核は完治しません。それどころか菌が抵抗力をつけ、薬が全く効かない多剤耐性菌になり、治療が非常に難しくなることがあります。医師の指示を守って、治療完了まできちんと薬を飲み続けることが最も重要です。



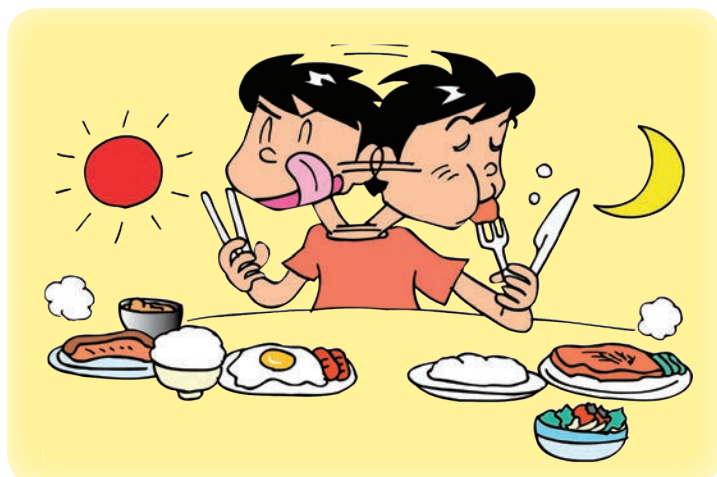
「糖化の基礎知識」

糖化とは「体のコゲ」とも呼ばれ老化を促進する要因として注目されています。糖化は、食事などから摂った余分な糖質が体内のたんぱく質などと結びついて、細胞などを劣化させる現象を言います。この「糖化」が進むと肌のシワやくすみ、シミなどとなって現れます。また、骨の柔軟性を維持するコラーゲンが糖化すると、将来骨粗しょう症になる恐れがあります。それだけでなく、糖化によってつくられるAGE（糖化最終生成物）は内臓をはじめとする体内組織に作用して、多くの病気の原因となることが知られてきました。



「糖化を防ぐ方法と対策」

① 糖化を進める食生活



・糖質の摂りすぎ

糖質の摂りすぎが体内でブドウ糖になり、たんぱく質と結合すると老化の元凶であるAGEがつくられます。そのため、甘いデザートや麺類・丼ものなどの食べすぎには要注意です。

・揚げ物

高温での調理はAGEを増加させます。高温で揚げるトンカツやからあげなどは要注意メニューです。なぜなら茶色くなっている衣は、食べ物自体がAGE化した状態だからです。糖化の事を考えた場合は、蒸したり茹でたりする調理法がオススメです。

・お酒

お酒も糖化が進む原因。アルコールを分解した時にできるアセトアルデヒドがたんぱく質と結合し、AGEがつくられます。

② 日常生活でできる糖化予防対策

まずは食事で食べる順番です。主食のパンやごはんといった炭水化物を摂る前に、食物繊維が豊富な野菜やキノコ類、たんぱく質を含む肉・魚類を食べるのが基本と言われています。懐石料理を食べる順番は、理想的と言えます。洋食でも、サラダに始まり次にメインディッシュ、最後にパンやパスタを食べるというのは、理にかなった食事の順番なのです。また、緑茶に多く含まれるカテキンも、食事と併せて摂るとAGEがつくられるのを下げる効果があると言われています。

血糖値が一番上がるのは食後の1時間です。この1時間に運動することが重要です。

30分から1時間のウォーキングは、糖化のリスクを減少させることができただけでなく、さまざまな生活習慣病に対しても有効です。ただし、運動直後に糖分を多く含む飲み物を摂ると、急激に血糖値が上がってしまいます。そしてインスリンが分泌され、エネルギーが皮下脂肪や内臓脂肪に変わってしまうのです。これは食後に起きるメカニズムと同様です。運動後の水分補給は、糖分を多く含まないものを選びましょう。

タバコの煙がAGEを増加させます。自分で吸うだけでなく、隣にいる人の副流煙を吸うだけでも、約30分でAGEが増加すると報告されています。糖化は「老化」と「病気」の大きな要因です。自分の努力で糖化を抑制することができます。若さと健康のために、糖化を防ぎましょう。



結核予防会の本



好評販売中

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 117号

今回の特集は

「新型コロナウイルス感染症（COVID-19 対策と結核対策）」
「ICT を活用した結核対策」です。

新型コロナ対策を実施する医療現場の状況、高齢者施設への新型コロナ対応巡回指導、新型コロナの対応に結核で培ったネットワークをどう活かしたか、米国・豪州のコロナ禍における結核業務の紹介など、トレンド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）

わかりやすいパンフレット 結核の常識 2021

普及啓発・教育資料にお役立て下さい！

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き、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きます。



結核対策には必見！ 結核の統計 2021

令和2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、外国出生結核患者に関するグラビアなど、内容が充実しております。

定価 3,300 円（税込）

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-shizuoka@gaia.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）