



結核しずおか

52号 2023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@gaea.ocn.ne.jp

HP www.jata-shizuoka.org



写真提供：静岡県観光協会

巻頭言

日本は感染症である結核に長く苦しめられた歴史があります。全国の結核患者情報の収集を開始した1951年の人口10万対の年間結核登録患者数（罹患率）は約700（698.4）でした。それから70年後の2021年の罹患率は9.2、目標としてきた10を初めて下回り、低蔓延国の水準を達成しました。

これは、ストレプトマイシンをはじめとする抗結核薬の開発・導入、また、1951年に成立した結核予防法に基づいて、BCG接種・検診による患者発見・医療費の公費負担制度・保健所による患者管理等の対策を長年にわたって官民一体となって推進した成果と言えます。しかしながら、直近の2年間の患者数の減少は、新型コロナウイルス感染症を恐れての受診控えや健康診断の停滞によって発見されていない患者がいる可能性が高いとも考えられています。重症で発見される患者がいかなかなど、今後の動向に引き続き注意が必要です。

さて、3年間の新型コロナウイルス感染症の蔓延によって、国民の感染症への関心はかつてなく高まっています。新型コロナウイルス感染症のパンデミックを経験して、私たちは三密（密閉・密集・密接）の回避やマスクの着用、手洗いなどが感染症の予防に有効であることを身を持って実感しました。また、積極的疫学調査など結核対策として保健所が行ってきた対応がコロナ対策においても有効に機能し、結核対策が感染症全体の基礎となっていることが明らかになりました。

平時からパンデミックを想定した対応の必要性が議論されています。結核予防を国民運動として盛り上げた実績をもつ結核予防会が、本部・支部の連携のもと、結核を含む感染症全般に対象を広げて普及啓発・アドボカシー活動を推進していく必要性について、議論を深めているところです。

最後に、静岡県結核予防会のますますのご発展を祈念しますとともに、今後とも当会の事業運営につきまして、ご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



公益財団法人結核予防会
理事長 尾身 茂



公益財団法人 JKA

公益事業振興補助事業

デジタル胸部検診車導入



検診車の仕様について



車両

- ・車種 日野レンジャー
- ・サイズ 長さ : 855cm
- 幅 : 240cm
- 高さ : 328cm



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
- ・発生装置 キヤノン胸部集検用X線発生装置
- ・音声発生器 三協 音声発生器・NiceCall

Q おすすめポイントを教えて!!



今回事業所巡回用に導入した検診車は、胸部レントゲンの他心電図検査も実施出来るスペースを用意しました。また、視覚・聴覚が不自由な方や外国人の方（今後多くの技能実習生の入国が予測される）のための、画像・文字・多言語対応した音声発生器を装備し、安心して胸部レントゲン検診を受けていただける環境が整備されました。

音声内容

据置標準タイプ・車載標準タイプ



- ① 大きく息を吸ってそのまま止めてください。
- ② 軽く息を吸って息を出してそのまま止めてください。はい、楽にしてください。はい、終わりました（単独スイッチにて）。
- ③ そのままの姿勢で動かないでください。

表示例：日本語



表示例：英語



より快適に、より便利に



<作製担当者より>

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、作製内容には、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：宮崎文考 総合健診課：勝俣精二

令和4年度 ◆後援/静岡県 ◆主催/公益財団法人静岡県結核予防会 公益財団法人静岡県結核予防会講演会 開催報告

日程 令和4年9月24日～9月30日【結核予防週間】
10月11日～10月17日 <YouTubeによる動画配信>

内容 地域で取り組む結核対策
～新型コロナウイルス感染症パンデミックの経験と今後の結核療養支援～

講師：公益財団法人結核予防会 結核研究所 対策支援部
保健看護学科長 座間智子 先生



オンライン形式による本講演会の開催も3回目を迎え、今回は、結核予防への関心を高めるため、結核予防週間を含む日程にて開催いたしました。ご多忙中にもかかわらず、多くのご参加を賜り、県民のみなさまへの結核予防普及の一助となっていれば幸いです。ご参加の皆様、ご協力賜りました皆様ありがとうございました！

… ご感想を頂戴しました …



結核は昔の病気という認識で、今はほとんど感染者はいないと思っていました。1万人を超える感染者がいるとは驚きです。

今回学んだことは、年度始めに行う胸部X線検査時に保健指導として活用したいと思います。



今後とも、ご友人へご家族へ地域の皆様へと連携を深め、結核予防の輪を広めていただきたくご協力よろしくお願ひいたします。ご意見やご要望などありましたら、当会ホームページお問い合わせ窓口へお寄せください!!また、当会では結核に関する専門書籍を販売しております。知識を深めたい方やご興味のある方はぜひご購入ください。

総務課 杉山エミ

令和4年度実績報告



複十字シール募金にご協力
ありがとうございます。

募金総額

4,391,728 円



結核予防会では、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「複十字シール運動」を実施し、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。



「複十字シール募金」の活動は、結核予防会並びに各都道府県の結核予防会支部を窓口として行われています。

お預かりした募金は、結核や肺がん・COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの胸の病気の普及啓発、全国の結核予防団体の事業支援、開発途上国の結核対策支援、結核等の調査研究の活動に大切に活用させていただいています。

令和4年度も、新型コロナウイルスの影響で活動が制限されてしまいましたが、皆様のあたたかい善意にささえられ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 鈴木浩治

静岡競輪場にて啓発活動の実施

競輪とオートレースは社会に役立つ活動を応援します!!

公益法人 JKA の補助事業は、競輪・オートレースの持続的発展を通じ、競輪・オートレースの収益を広く社会に還元し、社会貢献を果たすため、地方自治体が施行する競輪・オートレースの売上げの一部を、機械振興と公益事業振興に対し補助を行っています。この補助事業は、みなさんの身近なところで役立っています。

- ・地域や社会が抱える課題を解決したい
- ・人のやさしい未来を創りたい
- ・たくさんの方を笑顔が見たい

を胸に、人に寄り添い、幸せに暮らせる環境づくりを目指しています。



競輪場内にある売店や食堂は、黒はんぺんやカツオ節と青のりの『だし粉』が特徴的な「しぞーかおでん」など、おいしいものが充実していました。

機械振興補助事業		公益事業振興補助事業	
振興事業補助 <ul style="list-style-type: none"> ● 自転車・モーターサイクル・障がい者スポーツ、安全・安心、生活の質の向上、防災・減災 ● 機械技術を活用した福祉機器の振興 ● 国際競争力強化に資する標準化の推進 ● 公設工業試験研究所等における機械設備拡充 ● 公設工業試験研究所等における地域の特性を活かした新産業の創出・人材育成等 ● 公設工業試験研究所等が主体的に取組む共同研究 ● ものづくり支援 ● 地域の機械産業の振興 ● 省エネルギー等の環境分野の振興 ● 医療機器の振興 ● 2025年日本国際博覧会の開催 ● 感染症に関する事業 	公益の増進 <ul style="list-style-type: none"> ● 自転車(競技力向上等) ● 自転車・モーターサイクル ● 社会環境 ● 国際交流 ● スポーツ(障がい者スポーツを含む) ● 医療・公衆衛生 ● 文教・学術文化 ● 新世紀未来創造プロジェクト 	研究補助 <ul style="list-style-type: none"> ● 個別研究 ● 若手研究 ● 開発研究 ● 複数年研究 ● ステップアップ研究 	社会福祉の増進 <ul style="list-style-type: none"> ● 児童 ● 高齢者 ● 障がい児・者 ● 地域共生型社会支援事業 ● 幸せに暮らせる社会を創るための活動や車両・機器等の整備
年度内要望 <ul style="list-style-type: none"> ● 非常災害等の支援 		復興支援	研究補助 <ul style="list-style-type: none"> ● 若手研究者の公益及び社会福祉の増進に資する研究

静岡競輪場は静岡市駿河区小鹿にある1953年に開設された70年の歴史のある富士山が見える競輪場です。

毎年2月に開催される「たちあおい賞争奪戦」、早春を感じる陽気の中、様々なイベントが開催され大勢の来場者で賑わう正面入り口から広がるイベントステージ前に、公益財団法人 JKA の補助により作製しました胸部検診車を展示しました。また、日本が生んだ世界のスポーツ「KEIRIN」の発展とその活動の啓発や、結核を中心とした胸の病気をなくし、健康で明るい社会をつくるための「複十字シール運動」を行い、病気への理解、予防の大切さを呼びかけました。



業務課：川嶋信宏



なぜ・なぜ・なあに？

どうして腸は大切なのか



免疫力低下・肥満・心筋梗塞・がん…これらに深く関わってくるのが「腸」。つまり、腸を制する者は、健康を制するといっても過言ではありません。私たちが毎日摂る食事は、口から入って肛門から便として排泄されるまでに、食道から胃、腸の中を24～72時間かけて移動していきます。この通り道は消化管と呼ばれ、全長は約9mにも及びます。その消化管で最も長いのが腸で、人が生命を維持するうえでなくてはならない器官といわれています。

腸の力を最大限に発揮させるために

1. 便秘改善

便秘改善に欠かせないのは「食物繊維」ですが、その種類は大きく2つに分かれています。

<食物繊維の種類>

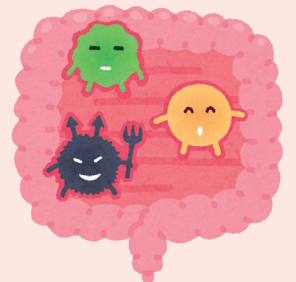
- ①水溶性食物繊維（リンゴ・ニンジン・里芋・アボカドなど）水に溶けてドロドロになり便を柔らかくしてすべりを良くします。
- ②不溶性食物繊維（ブロッコリー・ホウレン草・カボチャ・サツマイモなど）水に溶けず消化・吸収されないので便のカサを増やす働きがあります。

この2種類のうち、便秘改善に適しているのは、水溶性食物繊維といわれており、知らずに不溶性食物繊維ばかり摂ると、便のカサは増しますが固くすべりが悪くなり、便秘の悪化につながる事もあるので注意が必要です。

2. 腸内細菌

腸内細菌とは、大腸に存在している細菌のことです。

ヒトの大腸には、おおよそ1,000種類の腸内細菌が生息しています。これは、体内に存在する細菌の9割ほどを占め、その数は100兆から1000兆個にも及ぶと言われています。人体を構成する細胞数がおおよそ60兆個と言われているため、腸内細菌の数はそれを上回るようになります。腸内細菌は、大きく分けて善玉菌・悪玉菌・日和見菌という、3つの種類があることも特徴です。腸内細菌の種類は人それぞれ異なり、食生活や在住国の違いによっても変動します。また、腸内細菌の数は年齢によって増減しますが、菌の種類そのものが一生で変わることはほとんどありません。



<腸内細菌の環境を整える秘訣>

- ・肉類を食べすぎない
悪玉菌を増やさないためには肉類を食べすぎない事が大切。たんぱく質は、悪玉菌のエサとなるので、摂りすぎると悪玉菌を増やしてしまうそうです。
- ・さまざまな発酵食品を食べる
善玉菌を増やすために欠かせないのが発酵食品。ヨーグルトの乳酸菌は、善玉菌として働きます。そして、納豆に含まれる納豆菌は善玉菌のエサとなります。そのため、1種類に限らずさまざまな発酵食品を食べると良いそうです。

3. 正しく排便

食べた物は、口から食道を通過して胃で消化されます。次に細く長い小腸を通りながら栄養が身体に吸収されていきます。続く大腸では消化物を押し出すぜんどう運動が行われますが、蛇腹状のヒダがあるおかげで逆流する事なく、効率良く水分を吸収し便となって排出されます。この時、ぜんどう運動がうまく働かないと、便秘になったり悪玉菌が増えてしまったりなどの悪影響があるそうです。

<ぜんどう運動を活発にする方法>

おすすめの方法は「朝一番に常温の水を飲む事」。朝起きてすぐは、大腸がまだ十分に機能しておらず、いわば眠った状態。その時に水を飲む事で胃が刺激され、大腸にぜんどう運動を始めるよう信号が送られるそうです。ただし、水が冷たいと刺激が強く、腹痛につながる事もあるため、常温の水を飲むようにしてください。

「腸を制する者は、健康を制する」

腸は、食べ物を消化・吸収する働きだけではなく、感染症などの病気の予防や、生活習慣病予防、老化や肌荒れ防止と、健康を維持してくれます。ですから健康のために「腸を大切」にしましょう。



検診課 鈴木武成



結核予防会 書籍のご案内

医師・保健師・看護師・行政事務職などを対象にした専門書のほか、一般の方々向けの啓発パンフレットなどを案内しております。



好評発売中 令和5年2月28日発刊

保健師・看護師の結核展望120号 定価 2,090円(税込)



特集

“結核低まん延を迎えて”、“結核医療の質の確保のために現場へ技術支援として取り組まれている相談事業”“WHO戦略「DOTS」を包含した患者中心の予防と支援”と日本版DOTSの戦略は何かが違うのか”を取り上げております。



結核・呼吸器疾患の資料集



結核の統計2022

定価 3,300円(税込)

保健衛生行政関係者、一般の医師・研究者・学生の方にもご活用いただけます。病院や保健所をはじめ保健師・看護学校、医学系大学にはぜひ備えておきたい一冊です。

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 <https://jata-shizuoka.org> 総務課 杉山まで



健康レシピ

きのことごぼうのサラダ ～腸が整う副菜～

お腹の調子が気になるときは、食物繊維が豊富なきのこや大豆で解消しましょう!食物繊維は腸に溜まった老廃物の排出を促し、さらに噛み応えも高めるので、少ない量でも満足感が得られます。また、ヨーグルトの乳酸菌ときのこのW菌活で腸内環境を効率よく整えるので、腸活もバッチリ!身体の内側からきれいにする、さっぱり味のサラダです。



～レシピ～

- ①ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。ごぼうは洗い、1cm幅の輪切りにする。
- ②ツナは水気を軽く切り、プチトマトは半分に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ③①を茹でて水気を切りボウルに入れ、②と大豆と合わせてレタスとともに器に盛り、【A】を混ぜたものをかけて完成。

～材料～ 4人分

- | | | | |
|--------|---------|--------|--------|
| ・ぶなしめじ | 100g | 【A】 | |
| ・エリンギ | 100g | ・ヨーグルト | 120g |
| ・ごぼう | 1/2本 | ・レモン汁 | 小さじ2 |
| ・ツナ油漬缶 | 1缶(70g) | ・塩 | 小さじ2/3 |
| ・プチトマト | 8個 | ・こしょう | 少々 |
| ・水煮大豆 | 60g | ・しょうが | 1片 |
| ・レタス | 適量 | | |