



結核しずおか

53号 2023年9月27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 <https://jata-shizuoka.org>



巻頭言

令和5年6月1日をもって静岡県結核予防会に採用となりました大滝です。静岡市内に在住して4年3カ月を過ぎ、今回此方にお世話になる次第となりました。研修医時代からずっと臨床一筋でしたが、今回は初めて予防医学の実践に携わることとなり、実地臨床の経験を活かし静岡県民の皆様の健康度向上に微力を尽くす所存であります。よろしくお願いいたします。

思えば1980年代、我が国の結核罹患率は中等度まん延国に位置し全国の結核罹患者は4万人以上あり、先進国オランダ並みの水準に達するのは21世紀末頃かとの予測も学会誌に出ていた当時からみると隔世の感もありますが、ひとえに結核を始め感染症予防に邁進されてきた自治体、特に保健師の方々の熱意、また各地の結核予防会の尽力によって21世紀前半のうちに低まん延国の仲間入りを果たし得たのでしょうか。小職が卒業した大学病院の南向きに結核病棟（病床40名）があり、最初の受け持ち患者さんも結核患者でした。今では考えられないことですが排菌が止まっても入院が続き、X線断層撮影で軽快傾向と判断されると退院の許可が下りるといふのんびりしたものでした。その後開業して5年ほどして地元の保健所に月2回ほどでしたが管内の医療機関から提出されるX線フィルム（アナログ）を県立病院呼吸器科や他開業医師らと1回で20例ほど読影していました。16年ほど診査を続けたと思います。

また地元医師会では2010年頃から呼吸器疾患研究会なる同好会を医師会公認の同好会として立ち上げ、これは開業最後の月2017年2月まで続けたと思います。症例検討中心で始めたが呼吸器疾患の話題として世話人の持ち回りで開業医向けでしたが、演題を組んで20分前後口演も実施していました。最後に受け持ったのは医師会主幹で呼吸器機能検査を平成20年から飯塚市健康福祉祭りのなかで実施してきた8年間の結果のまとめを披露したのでしょうか。

卒業以来40年近く、臨床一筋とはいえ前任の小林健司先生の御業績には足元にも及ばず拙い内容で申し訳ありませんが、呼吸器を含めた健康管理には微力を尽くし、県民の健康度の向上に尽くして参る所存であります。



公益財団法人静岡県結核予防会 診療所所長 大滝 光生

ふじのくに感染症管理センターが三島市で始動しました ～多様な感染症の情報・学習・連携のセンターづくり～

静岡県健康福祉部感染症管理センター長
後藤 幹生

1 ふじのくに感染症管理センターの紹介

静岡県では、新型コロナウイルス感染症（以下、「コロナ」）対応に取り組む中で医療従事者や感染症専門家のご意見を受けて、コロナの次にやってくる感染症による災害級の危機に備えるとともに、四季折々の様々な感染症にも適切に対応するため、今年度4月から、県健康福祉部感染症対策課を拡大強化して、三島市谷田の県総合健康センター（右写真）の建物内に「ふじのくに感染症管理センター」（以下、「センター」）を設置しました（来年春フルオープン）。センター内には、執務室、PCR等各種検査室、対策本部設備を持つ会議室、研修動画等の撮影も可能な多目的室などを整備します。

センターの果たす役割には、3つの柱があります（下図）。

令和5年度設置「ふじのくに感染症管理センター」

「ふじのくに感染症管理センター」が担う3つの柱

(1) 感染症情報基盤構築

ICTを活用して県内外の重要な感染症情報を集約、分析、提供

(2) 感染症対応人材養成

医療、福祉、教育、職場、家庭で適切な感染対策ができる人材養成

(3) 感染症危機時司令塔

次のパンデミックに県の医療体制と感染対策の司令塔機能発揮



1つ目は、世界で流行中の感染症の情報を集約・分析し、県民の皆さまに身近なものとして提供することです。お住まいの地域で、今、どのような感染症がどの年齢層にどんな規模で流行しているのか、その感染症はどんな症状でどんな予防策や治療法があるのかという情報をセンターのウェブサイトですっきりとお示しします。将来は、その感染症の始まりやピーク、収束の時期や流行規模を台風のように予測する感染症流行予測を目指します。

2つ目は、医療施設、福祉施設、学校、職場、家庭などで現場に応じた適切な感染対策ができる人材育成です。コロナの感染対策の研修用に、県病院協会や県看護協会等、医療関係者の方々に作成していただいた研修・講演の動画や資料、マニュアル等の

ライブラリーをセンターのサイト内に構築し、自己学習や施設内研修に役立てていただきます。特に高齢者施設の従事者の方々は、ニーズに応じた、リアルな講演会、実地研修、e-ラーニングなどプログラムを充実させていきます。一般県民の方々向けには、基本的な感染予防策や流行間近な感染症への個別対策を動画等で解説していきます。

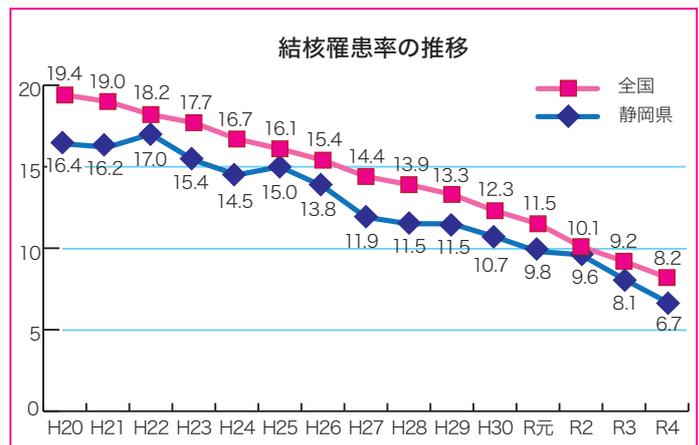
3つ目は、今回のコロナで起こった災害級の医療逼迫を今後はきたさないように、発熱外来や患者入院病床など医療体制を平時から準備していきます。そして、次の新しいパンデミック型感染症が上陸した際には、センターが本県の司令塔となって医療機関や市町と連携して迅速かつ適切に医療提供体制を確保します。県民の皆さまにはその新感染症に対する感染対策をわかりやすく説明します。新しい病原体のゲノム解析は、コロナと同じく近隣の国立遺伝学研究所と連携して速やかに実施します。センター内の検査室はPCR検査センター、体育館はワクチン接種会場や入院待機ステーションとして機能することを想定しています。

2 新しい取組と静岡県の結核の現状

感染症に対して平時から地域の関係者間の連携強化を図るための組織として、今年の7月25日に県感染症対策連携協議会を発足しました。この協議会では、結核対策を含む県が実施する感染症対策の総合的な推進を図るための施策を盛り込んだ感染症予防計画の改定のほか、新型インフルエンザ等感染症の発生及びそのまん延を防止するために必要な対策などについて、協議してまいります。

併せて、結核対策など、策定した感染症予防計画に盛り込んだ主な施策については、令和5年度中に策定予定の次期静岡県保健医療計画に反映させてまいります。

結核の新登録患者数の推移ですが、令和4年には全国で10,235人、本県では241人の方が新たに患者として発生しており、罹患率にすると県では人口10万人あたり年間6.7人になり、全国の8.2人と比べて少なくなっています（右図）。結核を患う県民の方は徐々に減少してきている状況ですが、高齢で発症した方や抗結核薬の効きにくい多剤耐性結核菌にかかった方、外国で感染して国内で発症した方への対応など、多様化・複雑化する課題に対して、保健所や医療機関との連携を密にして、引き続き結核対策を推進していきます。



令和5年度 公益財団法人静岡県結核予防会講演会

ご都合のよろしいお時間に視聴できます！ **ウェブ限定配信のおしらせ**



結核低まん延状態における 医療・対策の展望

講師 公益財団法人結核予防会 結核研究所
所長 **加藤 誠也** 先生

日時 令和5年 10月11日(水)～10月17日(火)
【講演時間(60分予定)】 **期間中24時間視聴可能**



本講演のトピックス

2021年に日本が低まん延国となりました。

- ◆今日まで長年取り組んだ結核対策、結核根絶を目指す今後の方向性。
- ◆新型コロナウイルス感染症パンデミックを経験し、結核を始めとする感染症対策のありかたなど。

申込締切: 10/5(木)

お申込はコチラ



森副知事を表敬訪問

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・神山常務理事と静岡県結核予防婦人会長野会長・井出副会長が8月22日に森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と説明、令和4年度静岡県の募金実績は

4,391,728円で全国7番目の実績と報告しました。また、2022年末の最新データによると、わが国の結核の現状は、新規登録患者数は10,235人で、人口10万人当りの罹患率は8.2、静岡県の現状は、新規登録患者数は241人で、人口10万人当りの罹患率は6.7であり、わが国は結核の低まん延国として位置付けられましたが、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」が影響しており、発見の遅れが懸念されていることを伝え、今後とも慎重に経緯を見守る必要があると運動への協力をお願いしました。

長野会長からは、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での予防思想の普及、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、静岡県結核予防婦人会の60年以上に渡る活動を報告しました。

また、井出副会長より今年度から行動制限が解除され、新型コロナウイルス感染まん延時以前の日常生活が再開されるため、複十字シール運動へのさらなる協力をお願いしました。

森副知事からは、「今年度開設したふじのくに感染症管理センターも協同し、結核の撲滅を目指したい。」とお言葉をいただきました。

大切な人が「結核」になったら...
あなたがそう思うだけで
地球の明日は
変えられる。

えっ! 結核って、
今も感染するの!?

「複十字シール運動」実施!
8/1(水)～12/31(日)

あなたの愛が、結核のない世界を創ります。
結核をなくすための「複十字シール運動」に
ご協力ください。(※は結核予防会が主催)

公益財団法人結核予防会
〒410-0043 東京都中央区神田区神田1-3-12
【事務局】 東京労働局/文芸科学部/公益社団法人全国結核予防婦人団体連絡協議会
TEL 054-261-2512



令和5年度

複十字シール募金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諸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。

令和5年度のシールは、昨年に引き続き、イラストレーターのあさいとおるさんに図案の作成をお願いしました。

複十字シールのテーマは、「祈りとお守り」です。コロナ禍をはじめ、紛争、災害など世界中で困難な状況が続いています。日本では、自分の身や大事な人を「災い」から守るため「お守り」を身につける風習がありました。「お守り」は神様や、そのお使い（神使）などをモチーフに、お札、民芸品、おもちゃとなり、身近に親しまれてきたものです。

今の世の「災い」から守るため、祈りを込めた「お守り」をシールにしました。



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



身近な方法で 複十字シール募金にご協力いただけます。

第1弾に続き、結核と闘う「シールぼうや」と仲間たちのLINEクリエイターズスタンプを販売中です。幅広くご利用いただくことで、結核予防の普及啓発にご協力いただけます。売上金の一部を複十字シール募金としてお預かりします。

販売価格 24個セット
120円(税込) ※50コイン

購入方法 LINEアプリ内 スタンプショップまたはLINE STOREにて「結核」または「シールぼうや」と検索 右にあるQRコードからもストアにアクセス出来ます。

LINE スタンプ part2 できました!

シールぼうやと仲間たち

24個 120円

好評販売中!

LINE スタンプショップで検索してね!

シールぼうや 検索

LINE ストアはこちらから

公益財団法人結核予防会

担当 総務課 大澤・鈴木



なぜ・なぜ・なあに？

骨粗しょう症について

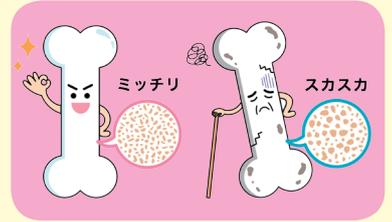


～何歳からでも遅くない！～“骨”貯金（骨密度）を増やす方法

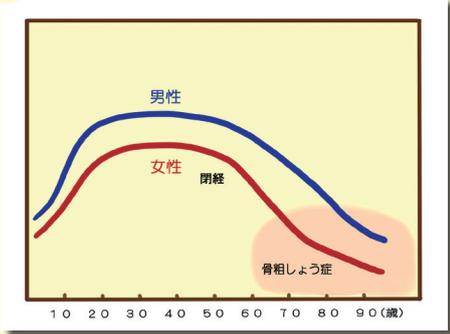


骨密度とは

骨密度とは、単位面積あたりの骨量のことを言います。これは何を言っているかといわずと決めた骨の広さの中に骨の成分がどれだけ詰まっているかを数値化したものになります。骨密度が高いと言う事はそれだけ骨に成分が詰まっていて骨が丈夫だということなんです。では、今お話した骨密度の数値に関してお話をさせて下さい。数値の目安としては骨密度の平均値を100%で表して、80%以上を「正常」、70～80%を「骨量減少」、70%未満を「骨粗しょう症」と見ていただけると良いかと思ます。



骨密度の測定方法



骨密度の数値を測定する方法で代表的なものを3つご案内します。

1つ目は「MD法」です。手の横にアルミニウム板を置き、一緒にエックス線写真を撮影し、画像の濃淡の差をコンピューターに読み取らせて解析する方法です。

2つ目は2種の異なるエネルギーの低いエックス線を照射し、骨と軟部組織の吸収率の差で骨密度を測定する「DEXA法」。

3つ目として「超音波法」、かかとの骨に超音波をあてて測定します。

骨密度の測定をするにもこれだけの選択肢があります。これだけあるとどれで測定したら良いか悩んでしまいますね。経験上いえることは色々な選択肢はありますが1つの測定方法に絞って経年的に測定することをお勧めします。

例えば手首で測定しているのであれば毎回手首で、超音波でかかとを測定するのであれば毎回かかとでといった具合に決めてその測定数値をご自分で管理することが良いかと思ます。

その理由は、多少体の場所によって数値にバラツキが出てくるからです。ご自分でやりやすいと思う測定方法で同じ体の場所で定期的に測定してみてください。

その方が数値の管理がしやすいと思ます。

次に、どの位の期間で定期的に測定すれば良いのですか？と聞かれそうですので先にお答えすると、目安としては1年に1回測定すれば良いと思ます。月に1回測定したとしてもそんなに人の体は変化しませんからね。

骨粗しょう症になりやすいのは女性のほうが多いと言われていいます。理由は女性の場合は閉経後に女性ホルモンの影響で骨密度が減少する傾向がある為で女性の方はご注意ください。

また体形によっても骨密度の数値が変化します。体の大きい体重の重い方骨密度の数値が高くなり、体が細く体重の軽い方低くなります。これは体重が骨にとって基本的な負荷となり、例えるなら普段の生活でずっとストレッチしているようなものです。

だからといって骨密度を高くする為に体重を増やしましょうと言っているわけではありません。



骨貯金を増やす方法（運動と食事）

それでは体重を増やすのではなく骨密度の数値を少しでも上げるようにするにはどのようなことをしたら良いのでしょうか？

まずは軽い（適度）な運動ですね。例えばお散歩、あまり本格的なウォーキングではなくあくまでお散歩です。続けていくことに意義がありますので自分にあまり負荷のかからない程度の運動と考えてやってみましょう。ただ中には散歩している時間なんてないんです、と言われる方もいらっしゃるかと思ますが、日々の生活の中で行っている家事だって立派な運動です。拭き掃除、掃除機での掃除そして洗濯物干し等々、何かしら体へ負荷をかけて生活していると思ます。その事を頭の片隅に思いながら生活していくと良いと思ます。あとは食事ですね。皆さんも頭にすぐに浮かんでくると思ます。そうですカルシウムですね。乳製品や小魚等カルシウムを含んだ食べ物を摂取すると骨密度を上げる効果があります。ただし効果があるとはいえそればかり食べるのではなくバランス良く日々のお食事の中に取り入れるようにしてくださいね。何事もほどほどが大事です。カルシウムと同時に取り入れたい栄養素は、ビタミンDです。ビタミンDはカルシウムの吸収率を高める効果がありますので骨密度を上げる効果が期待できます。食品としては魚介類に多く含まれていますよ。また、日光にあたることによって皮膚からビタミンDが作られるので日光浴も良いです。朝散歩しながら日の光に当たれば一石二鳥って感じですかね。

以上骨密度にかんして色々とお話しさせて頂きましたがいかがでしたでしょうか、皆様に少しでも骨密度の事を知っていただけたらと思ます。

1年に1回は骨粗しょう症検診を受診しましょう。

検診課 鈴木武成



結核予防会 書籍のご案内

9月24日から9月30日は結核予防週間です。
正しい知識が結核対策への第一歩。この期間に結核
について学んでみませんか！



一般の方でも分かりやすく解説 結核の常識2023

もくじ・・・

1. 結核はどんな病気？
2. 結核は感染するの？
3. 結核は予防できるの？
4. 結核は治せるの？
5. 日本と世界の結核



無料でご提供します。ぜひご注文ください。



新刊 好評発売中！ 保健師・看護師の結核展望 121号

定価 2,090 円 (税込み)

特集・・・

1. 外国出生結核患者の療養支援
 2. ポストコロナのコホート検討会業務
- 行政と協働した結核ワーキンググループの取り組み
など・・・

そのほかにも
書籍をそろえて
おります！

詳しくは
コチラへ



ついに日本
は結核低まん
延国化を果た
しました。次
の目標は「結
核制圧」です。

この目標に
向かっていく

ためには、**高齢者と外国出生者の結核**といった日本の現在の課題に目を向けることが重要です。結核研究所では**外国人向け結核予防啓発用の動画やパンフレット**をご用意しております。

ぜひご利用ください！

QRコードをご利用ください。



10月の販売予定 結核の統計2023

定価 3,300 円 (税込み)

内容・・・

1. 2022年結核登録者情報調査年報・解説
2. 2022年結核登録者情報調査年報
集計結果

注文・お問い合わせ先

公益財団法人静岡県結核予防会(総務課)

TEL:054-261-2512 FAX:054-261-9474

E-mail tb-shizu.ha@gaea.ocn.ne.jp

URL <https://jata-shizuoka.org>



健康レシピ

サーモンのミルクグラタン ～カルシウムたっぷり～



骨に必要な栄養素といえば、真っ先にカルシウムを思い浮かべる方が多いと思います。しかし、せっかくとったカルシウムを効率よく吸収するためには、ビタミンDをとれていることが大前提です。今回は「骨の健康によい食材を使ったレシピ」をご紹介します。

～材料～ 4人分

- ・ サーモンの切り身 400 g
- ・ ジャがいも 1個
- ・ マカロニ 100g
- ・ ホワイトソース缶詰 1缶 (290 g)
- ・ 牛乳 大さじ 3
- ・ 顆粒スープの素 小さじ 1/2
- ・ バター 小さじ 2
- ・ 塩、こしょう 各少々
- ・ ピザ用チーズ 40g
- ・ パセリ 少々



～レシピ～

①鍋にホワイトソースを入れて中火にかけ、牛乳、顆粒スープの素、塩、こしょう、バター小さじ1を加えて溶きのばす。缶詰のホワイトソースはそのままでも使え、バターなどを加えることで、より風味がよくなる。続けてサーモンに塩、こしょうをふる。フライパンにバター小さじ1を中火で溶かし、サーモンを入れて両面にこんがり焼き色がつくまで焼きつけ、ホワイトソースの鍋に入れて細かくほぐす。

②じゃがいもは皮をむいてラップで包み、電子レンジで2分ほど加熱し、竹串がスッと通るくらい柔らかくなったラップを外し、粗熱がとれたら幅1センチの輪切りにする。マカロニは袋の表示通りにゆでてざるに上げ、水気をきる。

③オーブンを200度に温める。耐熱の器にマカロニをしき、じゃがいもをのせる。ホワイトソースを上をかけ、ピザ用チーズを散らす。オーブンの天板にのせ、12分ほど焼く、最後にパセリをかけ出来上がり。

題字：田中 隆 (元当会職員)