



今月は「結核」を特集します。

厚生労働省では、毎年 9 月 24 日～30 日を「結核予防週間」と定めて、結核に関する正しい知識の普及啓発を図ることとしています。まずは結核を正しく知ることが、予防の第一歩です。この機会に、結核に対する知識と理解を深めましょう。



結核とは

結核とは、**結核菌による感染症**です。

現在でも、全国で約 2 万人、東京都でも約 3 千人が毎年新たに報告されています。結核は誰でもかかる可能性があり、治療により治る病気です。

原因と感染経路

病原体は結核菌です。結核を発病して排菌している人が咳やくしゃみをした時に、結核菌を含んだ飛沫（しぶき）が周囲に飛び散り、その周りの水分が蒸発した状態（飛沫核）で空气中に漂い、それを吸い込むことによって感染します（**飛沫核感染＝空気感染**）。



症状は

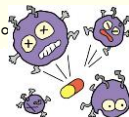
潜伏期間は、一般的に 6 ヶ月から 2 年です。初期の症状は風邪と似ていますが、**咳、痰（たん）、発熱（微熱）**などの症状が**長く続くのが特徴**です。また、体重が減る、食欲がない、寝汗をかく、などの症状もあります。

さらにひどくなると、だるさや息切れ、血の混じった痰（たん）などが始まる、喀血（血を吐くこと）や呼吸困難に陥って死に至ることもあります。

「感染」と「発病」の違いは

- 「感染」とは、吸い込んだ結核菌が肺に定着した状態をいいます。結核菌が体内にあっても、特に悪い影響を与えていない状態では、人への感染性もありません。感染した人が実際に発病するのは 1 割から 2 割程度で、感染してから 6 ヶ月から 2 年後までの発病が多くみられます。免疫力が低下したり体力が落ちたときに発病することもあります、一生発病しない方もいます。
- 「発病」とは、結核菌が体内で増えて病気を引き起こした状態をいいます。発病の初期は、咳や痰の中に結核菌は出ませんが、結核の進行に伴い、咳や痰の中に結核菌が排菌され、排菌量が増えると他の人にも感染させるようになります。

結核は**早期発見・早期治療**により治せる病気です。入院期間の平均は約 2 ヶ月で、排菌が止まって他の人にうつさないことが確認されてから退院し、通院治療に移ります。結核の治療は服薬を中心とします。病状や経過によりますが、おおむね 6 ヶ月程度の間、薬を飲んで治します。



予防のポイント

- 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、免疫力を高めておくことが重要です。
- 毎年、定期健康診断をきちんと受けましょう。咳や痰が 2 週間以上続くようなら、早めに医療機関を受診しましょう。
- 咳をする場合には口元をティッシュや布で押さえる、またはマスクを着用しましょう（咳エチケット）。



(4 人分) ♪ 豚と薩摩芋と大根で簡単！大皿おかず ！



材料： 豚バラ肉 150g~200g、大根中 1 本、薩摩芋 2 本、しょうがのすりおろし(チューブでOK) 小さじ 1

★ 水 200cc・酒大さじ 2・本みりん大さじ 2・黒糖(普段使いの砂糖でOK) 大さじ 1・オイスターソース小さじ 2・醤油小さじ 2・塩少々

作り方：① ごま油・しょうがを熱したら豚バラを軽く炒め、大根の乱切り、薩摩芋を入れて炒めます。

② ★の調味料全て入れたら、蓋をして弱火と中火の間くらいの火力で約 5 分煮ます。

③ 蓋を取って煮汁が少なくなるまで煮たら完成です！焦げないようにたまに揺すってください。

④ ネギなどあればお好みで。