

保健室だより



平成 29 年 9 月発行

大正大学 保健室

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）で空気中に漂い、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

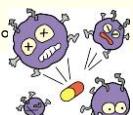
潜伏期間は、一般的に 6 カ月から 2 年です。初期の症状は風邪と似ていますが、**咳、痰（たん）、発熱（微熱）**などの症状が**長く続くのが特徴**です。また、体重が減る、食欲がない、寝汗をかく、などの症状もあります。

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）などが出始め、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、人への感染性はありません。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カ月から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が、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カ月で、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カ月程度の間、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振ってください。

④ ネギなどあればお好みで。

出典：内閣府大臣官房政府広報室政府広報オンラインHP「古くて新しい感染症、結核にご注意！」/厚生労働省

HP/公益財団法人結核予防会HP「結核について」より/農林水産省公式「キッチンクックパッド」より