

保健室だより

令和2年9月発行
大正大学 保健室

結核は、結核菌によって発生する日本における重大な感染症の一つです。昨年度は新たに約1万5000人の患者が発生しており、約2000人が命を落としました。厚生労働省では、9月24日から30日までを「結核予防週間」として結核予防に関する普及啓発などを行っています。結核を知ることが予防への第一歩です。



結核とは

結核菌が体の中に入ることによって起こる病気です。体内に入り込んで増殖した場所によって、肺結核、腸結核、腎結核などを引き起します。日本ではこのうち「肺結核」が、結核患者の約8割を占めています。

- 潜伏期間：一般的に半年から2年です。
- 症状：咳、痰、微熱などの症状が現れ長く続きます。また、食欲低下、体重減少、寝汗をかくなどの症状が現れ、治療せずに症状がすむと、血痰が出始め、呼吸困難に陥ることがあります。

結核菌の特徴と感染・発病について

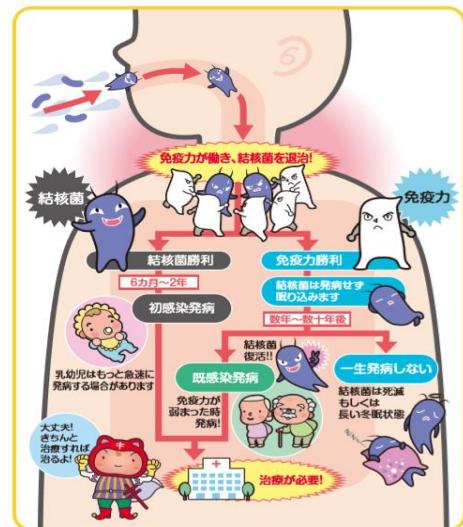
結核菌は乾燥に強い菌で空気感染します。咳や痰のしぶき（飛沫）の周りの水が乾燥・蒸発して、中心部だけとなった状態（飛沫核）でも、結核菌は生き続けます。飛沫核になると、空气中を30分以上も漂い、空気の流れに乗って広範囲に広がり感染します。

感染

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、免疫力で増殖が抑え込まれ、休眠状態にあるため、人の感染はありません。

発病

結核菌が体内で増殖し病気を引き起こした状態をいいます。結核の進行に伴い、咳や痰の中に結核菌が排菌され、他の人にも感染します。



結核の治療

結核は治せる病気です。

結核と診断されても、6か月から9か月間、毎日複数の薬をきちんと飲めば治ります。

結核をほかの人にうつす可能性がある場合

→感染症法に基づき、専門の医療機関に入院して治療を受けます。

結核を発症していても人にうつす可能性がない場合

→通院で治療します。



感染・発病を防ぐために

早期発見することが重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。

症状がなくても、定期的に健診をきちんと受けましょう。また、力ぜかなと思う次のような症状が長く続くようなら、必ず診療を受けましょう。

- 痰のからむ咳が2週間以上続いている
- 微熱・体のだるさが2週間以上続いている



健康的な生活が予防につながります。

感染・発病を予防するため、免疫力を高めましょう。

健康的な生活が予防につながります



9月のレシピ ☘枝豆としらすのおにぎり（二人分）☘



材 料：白飯 200g 枝豆（さや除く）20g しらす 10g ごま小さじ2

作り方：①枝豆を塩ゆでする。

②白飯に1、しらす、ごまを混ぜておにぎりにする。

コツ・ポイント

カリカリ梅のみじん切りやしその葉を加えても、彩りが美しくなります。

枝豆をゆでるときの塩分量は、水 100mlに対し、塩 1g程度を目安にしてください。

出典：政府広報オンライン「結核」より／公益財団法人結核予防会 HP、結核の常識 2016、2020 より／

東京都保健福祉局「結核 2019」より／農林水産省 HP 公式キッチンクックパッドより