

保健室だより

令和3年9月発行
大正大学 保健室

2020年は全国で12,739人が結核患者として登録されました。病気の診断、治療、予防法がある程度確立していますが、誰でもいつでも罹る油断できない病気です。コロナ禍において、健康診断の受診控えが生じ、結核患者の発見が遅れている可能性があります。結核について知識を深め、集団感染や重症化を防いでいきましょう。

結核は過去の病ではありません

結核は、結核菌によって引き起こされる感染症です。結核菌は、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こします。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。



結核菌が肺の中で増殖し発症すると、咳や痰、発熱など風邪のような症状が現れ、こうした症状が長く続くのが特徴です。

結核は「空気感染」します

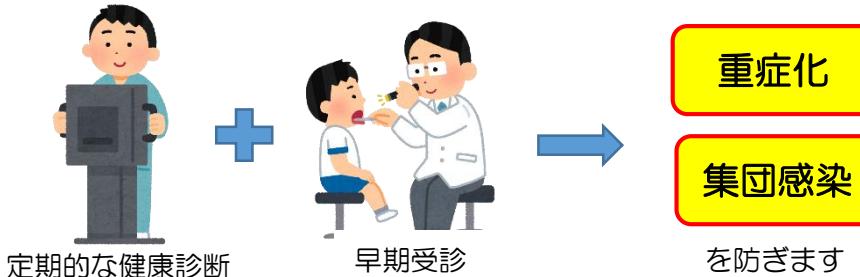
結核を発症した患者は、ある程度症状が進むと、体内で増殖した結核菌を体の外に排出するようになります。こうした結核患者の咳やくしゃみとともに結核菌の混ざったしぶきが空気中に飛び散り、それを周囲の人が直接吸い込むことによって人から人へ感染します。

- 結核菌は乾燥に強いです
- 飛沫核となった状態でも、結核菌は生き続けます
- 空気中に30分以上も漂い、空気の流れに乗って広範囲に広がります



早期受診・早期診断の重要性について

新型コロナウイルス感染症の影響により医療機関への受診控えや結核健診の受診率が低下しています。結核は風邪に似た症状で始まるため、早期発見・治療が遅れてしまいやすい病気です。



結核の感染や発症を防ぐために

適度な運動

バランスのとれた食事

十分な睡眠

禁煙



感染しても、すべての人が発病するわけではありません。免疫力が高ければ結核菌の増殖を抑え込み、発症を防ぎます。



9月のレシピ ❁ シャキシャキレンコンの和風ドライカレー ❁

材料（2人分） レンコン100グラム、しょうが1かけ、合いびき肉100グラム、カレールー1ブロック（20グラム）サラダ油大さじ1/2、めんつゆ（3倍濃縮）小さじ1 小ねぎ（小口切り）適量、卵黄2個、塩、黒コショウ（粗びき）適量

- 作り方
1. しょうがはみじん切りにする。レンコンは皮をむいてみじん切りにし、水にさらす。カレールーは薄切りにする。
 2. 熱したフライパンにサラダ油をしき、しょうがを炒める。香りがでてきたら合ひき肉を加え肉の色が変わったら塩、胡椒をし、水気をしっかり切ったレンコンを加え、透き通るまで炒める。カレールーと水80ミリリットル、めんつゆを加え、しっかりと煮詰める。
 3. ごはんに2を盛り、真ん中に卵黄をのせ、小ねぎをちらして完成。

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 2021 より／

東京都福祉保健局「結核 2021」より／農林水産省 HP 公式キッチンクックパッドより