

# 保健室だより



令和4年9月発行  
大正大学 保健室

結核は「過去の病気」ではありません。今でも、年間10,000人以上の新しい患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症です。学校感染症では第2種に分類されています。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検診の受診率が低下しています。厚生労働省は、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を行っています。結核は身近な感染症であることを理解し、知識を深めていきましょう。

## 結核の特徴

結核は、結核菌が体内に入り込み、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、結核患者の8割が「肺結核」です。

### ◆感染経路◆ : 空気感染

結核菌は感染者から排出された飛沫の周りの水分が、乾燥・蒸発し「飛沫核」となり、地面には落下せず、空気中を30分以上も漂い、空気の流れに乗って広範囲に広がっていきます。

### ◆初期症状◆ : 咳、痰、発熱（微熱）

◆その他の症状◆ : 体重の減少、寝汗をかくなど。病気が進行すると、だるさ、息切れ、血痰、喀血（血を吐く）などがあります。

## 「感染」と「発病」について

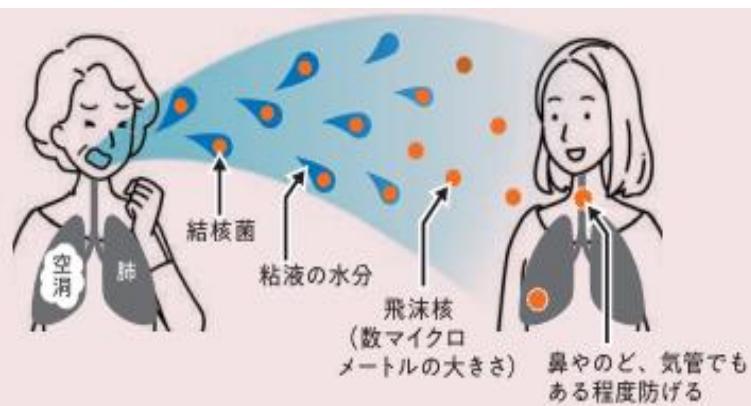
結核菌を吸い込んでも、必ず「感染」するというわけではありません。

多くの場合、抵抗力により体外へ追い出されます。

### 「感染」とは、

結核菌が体内に残った状態を言います。  
感染しても、免疫によって封じ込められた場合は発病しません。

### 「発病」とは、感染した後、結核菌が活動を始め、菌が体内で増殖し組織が冒され、症状として現れた状態を言います。



感染したのち、免疫力によって数年～数十年にわたり発病することのない「休眠状態」にあっても、結核菌は体内で生存し続け、免疫力が弱まった時に増殖し始め、発病することがあります。

感染してから、2年以内に発病するが多く、発病者の60%が1年内に発病しています。

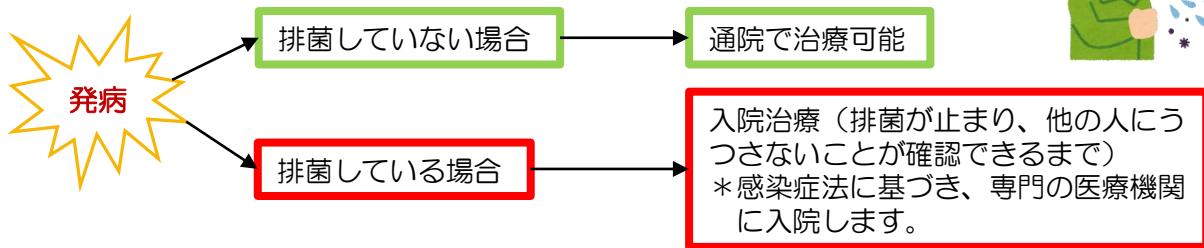
「発病」しても「排菌」していない場合は、他の人に感染させることはできません。

※ 「免疫力が弱まっている状態」とは、高齢・過労・栄養不良・他の病気により体力が低下している時等の状態。

※ 「排菌」とは、結核菌を咳や痰などと一緒に对外に排出している状態。

発病しても、医師の指示通り毎日薬を飲めば治ります

## 「治療の基本は服薬です」



◆服薬：3～4種類の薬剤を、6か月から9か月毎日服用します。

◆服薬治療は、医師の指示に従い、処方された通りに薬を飲み続けることが重要です。  
自己判断で、不規則に服用したり中断してしまうと、耐性菌（薬が効かない菌）ができることがあります。  
治療期間が長くなったり、病状が悪化してしまう場合があります。

## 定期検診、早めの受診が社会のマナーです

結核は、症状に気づきにくいため、発見・治療が遅れてしまいやすい病気です。そのため、気づかぬうちに重症化や集団感染といった事態になってしまい危険があります。

### ◎症状がなくても、定期的に健康診断を受けましょう

高齢者の場合、咳や痰といった自覚症状が乏しくなるので、  
家族や身近な人にとっても大きな問題となります。



### ◎症状が2週間以上続くときは早めに医療機関を受診しましょう

早期発見で、重症化予防や周囲の人たちへの感染予防につながります。

## 9月のレシピ

### チャンチャン丼



材料(1人分) \*カット野菜を使うとさらに手間がかかりません。

・ごはん	1杯	・味噌	小さじ2
・鮭	1切れ	・みりん	小さじ2
・キャベツ	2枚	・コショウ	適宜
・モヤシ	2分の1袋	・バター	10g (厚さ5mm)
・人参	3cm		

### 作り方

- 1.野菜は食べやすい大きさに切る。小さい容器に味噌、みりん、コショウを入れて混ぜ味噌ダレを作つておく。
- 2.テフロン加工（油を使わずに済む）のフライパンに水（大さじ1杯）、人参、モヤシ、キャベツ、鮭の順にのせ、味噌ダレをかける。バターは小さく刻んで全体に散らす。
- 3.蓋をして弱めの中火で6分蒸し焼きし、鮭に火を通す。
- 4.器にごはんを盛り、その上に3を盛り付ける。

## 今月の花

9月の花：リンドウ

花言葉：「正義」「誠実」「悲しんでいるあなたを愛する」

