

保健室だより



令和8年9月発行
大正大学 保健室

9月24日から9月30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」です。

結核は人類の歴史とともにある古い病気です。日本では、昭和26年に「結核予防法」が制定され、この数年は、結核の死亡率順位はつねに20位以下であり、なかば忘れ去られようとしています。しかし、大都市の一部の結核罹患率は依然群を抜いており、集団感染事例もあとをたちません。また、開発途上国では依然として公衆衛生上の問題であり、感染者の移動も容易なことから、問題は途上国に留まらないことが指摘されています。こうしたことから、結核は「再興感染症」として再び注目すべき疾患となっているのです。

結核ってどんな病気？

結核とは、「結核菌」という細菌による慢性感染症です。患者のくしゃみや咳の際に体外に排出された結核菌は微細な大きさのため、なかなか落下せず空気中を漂っています。この結核菌を肺の奥深くまで吸い込んで、小さな病変ができて、時には肺の入り口のリンパ節が腫れた段階で感染が成立したことになります。感染が成立しても、多くの場合は人の免疫の力で抑えられますが、吸い込んだ菌が非常に多い場合や、免疫が低下している場合には「結核症」に進むことになります。多くの場合、感染しても免疫力が結核菌に勝って、症状がでる（発病する）のを防ぎます。重症化しない限り、ほかの人にうつすこともほぼありません。



結核菌はしぶとく、乾燥・熱・低温・化学物質（酸とアルカリ）に強いとされています。しかし、紫外線に弱く、太陽などに数時間あたると死滅します。自然のなかでは生きていけないのです。

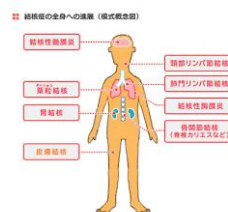
2週間以上続く症状に注意！



日本では結核の約8割は肺です（肺結核）。結核菌が肺の内部で増えて、結核特有の様々な炎症が起こります。続いて肺が破壊されていき、呼吸する力が低下します。初期の症状はカゼと似ていますが、せき、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。

2週間以上症状が続く場合は医療機関を受診しましょう。

肺以外の臓器が冒されることもあり、腎臓、リンパ節、骨、脳など体のあらゆる部分に影響が及ぶことがあります（肺外結核）。



感染や発症を防ぐには？

「感染」と「発症」
ってちがうの？

「感染」したからといって、全ての人が「発症」するとは限りません。「発症」とは感染した後、結核菌が活動を始め、菌が増殖して体の組織を冒していくことです。症状が進むと、咳や痰と共に菌が空気中に吐き出されるようになります。ただし、「発症」しても「排菌」していない場合は、他の人に感染させる心配はありません。

まず、結核菌の「感染を防ぐこと」、そして、もしも結核菌に感染した場合には、「発症を防ぐこと」が重要です。



手洗い・うがい



バランスの良い食事



適度な運動



十分な睡眠

結核を早く見つけるために

乳幼児を守るBCGワクチン

乳幼児は免疫力が弱いため、結核の重症化を防ぐワクチンとして、生後1歳までに接種することになっています。



健診を定期的に受けましょう

BCGの予防効果は10数年で切れるといわれており、成人の結核予防に効果は高くないとされています。咳や痰といった目に見える症状が出てこないケースも多く、治療を始めるのが遅れてしまうことがあります。成人になったら定期的に健康診断を受けましょう。

風邪のような症状が続くときは、早めに医療機関を受診しましょう。結核を早く発見することで、重症化を防ぐだけでなく、家族や職場など周囲の人たちへの感染を防ぐことができます。

健康診断を受けよう！

大学では1年に1回健康診断を実施しています。



9月のレシピ

サバみそキャベツの レンジ蒸し



材料（2人分）

・サバの味噌煮缶 1個 ・キャベツ 4個

調味料

・鶏がらスープの素 小さじ1 ・万能ねぎ 適量 ・しょうが 適量

作り方

- 1 キャベツはざく切りにする。
- 2 耐熱ボウルに1とサバ缶を汁ごと加え、鶏がらスープの素を加えて軽く混ぜる。
- 3 ふんわりとラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
- 4 よく混ぜてから器に盛り、万能ねぎとしてしょうがをのせる。



今月の花

9月の花：どんぐり

花言葉：「永遠の愛」「もてなし」

