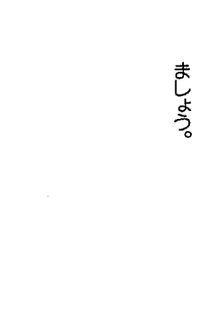


暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です 139

『緊急事態宣言』発令中!!

結核は、かつて「亡国病」と恐れられていましたが、戦後、医療や生活水準の向上などから、ずいぶん少なくなりました。

しかし現在でも、毎年4万2千人の患者が新たに発生し、3千人近くがこの病気で命を落としています。また、下降線を描いていたその曲線も鈍化し、現在では重症で発病する人が目立つようになりました。

その原因として、

①昔、結核の感染を受けた高齢者の人口が増えたこと

②結核の発病を促すような余病を持った人が多いこと

③健康に無関心な人が多いこと

④医療の現場で結核が忘れられがちだったこと

などがあげられます。

岩室村でも例外ではありません。昨年に比べると、新規で感染・発病した人が増加しています。

底で今回は私たちの意識の中で消えつつある結核について、考えてみましょう。

◆結核とは?

結核は結核菌という細菌が、人から人にうつることによって起こる病気です。結核菌は紫外線に弱く、日光に当たれば急速に死滅します。よって、閉鎖的な空間（カラオケボックス・満員電車・飛行機など）は換気が悪く、日当たりも悪いため、菌をより吸入しやすいようです。

結核は菌を吸い込んでも、鼻や気管支で止まれば感染しません。菌が肺にたどり着き、増殖をして初めて感染します。

結核菌に感染しても、通常は免疫の働きで結核菌の増殖は抑えられるため、7割近い人は、生涯を通して発病しません。

発病するのはその時の体調・栄養状態などで免疫力が弱まっている人のようです。ただし、発病しなかった人も菌を封じ込めたままなので、糖尿病や腎臓病などにかかり免疫力が低下すると、結核を発病する可能性があります。

◆年代別に見た結核の注意点

〈乳幼児期〉

免疫のでき方が弱いので、菌が増殖を続け発病しやすく、また重症化したり、進行も早いようです。

予防のために、生後3ヶ月くらいから早い時期にBCG接種を受けておくことが重要です。

〈学童期〉

この時期は比較的結核に強い時期です。集団生活が始まりますが、閉鎖された場所で菌を排出している人と接触し続けると、感染の機会が増えます。

乳幼児期にBCGを接種していれば、また結核菌への免疫が持続していますが、決められた時期に接種するようにしましょう。

〈思春期〉

乳児期にBCG接種したの効果は10～15年で、この時期になると期待できません。そのためか若年者の結核も自立ようになりました。昼夜逆転の生活や、不規則な食生活も免疫の低下を招き、発病しやすくなりますので気をつけましょう。

また、高校生以上は毎年1回の胸部レントゲンなど、学校での健診を受け、早期発見に心がけましょう。

〈成人期〉

心理的な負担や不規則な生活といったストレスは、発病を招きやすいといわれています。また、生活習慣病などを持っている人は免疫力の低下により発病しやすいですし、治療も困難となってきます。ますは年1回の健診や胸部レントゲンで、自分の体を知り、健康に注意することが必要です。

〈高齢期〉

結核患者の大多数が高齢者です。高齢者の多くは戦前・戦中の結核が流行した時代に感染していると考えられます。たいていは免疫に抑えられ、生涯発病しないのですが、生活習慣病やストレスなどの影響で免疫が低下すると、休眠中だった結核菌が再燃し、発病します。

そのため、村の健診や医療機関で年1回胸部レントゲンをとり、早期発見につとめましょう。

若い時代に結核にかかった人が身近にいた場合は、今後結核を発病する可能性があることを記憶に留めておいてください。

◆かぜ? それとも……

「せきやたんが続いたら結核を疑え」という言葉は昔よく言われた言葉ですが、現在もかわらぬ結核へのシグナルです。次のような症状が長引いた時は、必ず医師の診察を受けましょう。

①せき ②たん ③発熱 ④皮膚 ⑤胸痛 ⑥その他（だるさ・寝汗など）

初期の症状はかぜに似ているため放置したり、医者も気づかず重症化して周囲にうつしてしまうことが少なくありません。閉鎖された空間で多くの人と接触する職業の人は特に敏感になってください。（医療従事者・調理員・保育士・教諭・市役所員・運転員などは、年2回の胸部レントゲン受診が義務づけられています。）

前記のような症状が2週間以上続いたら要注意です。1ヶ月以上続いた人からは25人に1人の割合で結核が見つかっています。

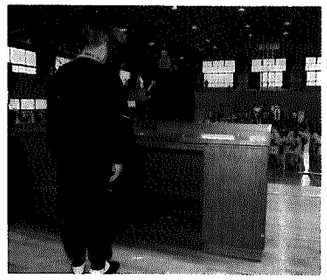
◆無知は最大の敵!!

昔は今のがん以上に「死の病」として恐れられていた結核ですが、今では早期発見・早期治療でなおせる病気になりました。しかし、無知と無関心は今日でも死に至らせてしまいます。無関心や油断によって、せっかく治る病気を長引かせたり、一生結核とつきあうはめになってしまうことのないように、正しい情報の入手と予防を心がけましょう。

'99村民体育祭

先月3日、村民のスポーツの祭典、第23回村民体育祭が行われ、各種目で熱戦がくりひろげられました。

結果は次のとおりです。



※紙面の都合上、敬称は略させていただきます。

【少年野球】

ABブロック

優　勝　岩室小学校A

準優勝　和納小学校A

Cブロック

優　勝　和納小学校C

【野球】

優　勝　岩室村役場

準優勝　ハレンチボーイズ

【ミニバスケットボール】

優　勝　岩室ビッグハーツ

準優勝　岩室小学校女子チーム

【バドミントン】

一般ダブルスA

優　勝　阿部真也・池田尚弥

準優勝　遠藤隆之・田中　翼

一般ダブルスB

優　勝　谷沢栄子・佐藤香代江

準優勝　武石沙織・武石香織

一般ダブルスC

優　勝　早川拓真・小松弘子

準優勝　星野久美子・近藤真知子

小学生シングル

優　勝　伊藤亜紗実

準優勝　大関真帆

【ボウリング】

男子

優　勝　佐藤　実

準優勝　金子文知

女子

優　勝　三富弥栄子

準優勝　佐藤あや子

【空手】

幼児の部　組手

優　勝　大塚佳希

準優勝　富澤竜司

小学生一～二年　組手

優　勝　天野吉隆

準優勝　富沢優人

小学生四～六年　組手

優　勝　猪俣聡美

準優勝　本田祐也

中学生　組手

優　勝　本田裕貴

婦人の部　組手

優　勝　猪俣節子

準優勝　矢野留美子

一般男子　組手

優　勝　関　真一

【フットサル】

中学生の部

優　勝　潟東B

準優勝　岩　室

高校生一般の部

優　勝　岩室B

準優勝　潟東B

準優勝　宮沢正昭

【男女混合ソフトボール】

優　勝　カトレア

準優勝　新　谷

【ゲートボール】

優　勝　睦会A

準優勝　和納一区

【四人制ソフトバレーボール】

一般の部

優　勝　ラララ無人君

準優勝　ペヤング

【硬式テニス】

男子ダブルス

優　勝　小林義人・土田正孝

準優勝　鈴木　健・荒井恵一

【剣道】

団体戦

優　勝　高濱チーム

準優勝　山本チーム

個人戦（小学一・二年生）

優　勝　三上誉弘

準優勝　棚村綾乃

個人戦（小学三・四年生）

優　勝　大岩真里奈

準優勝　酒井久仁子

個人戦（小学五・六年生）

優　勝　高濱直也

準優勝　山本将太