



結核について

9月24～30日は結核予防週間



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

2013年4月1日より、団体名称が、「財団法人鳥取県保健事業団」から「公益財団法人鳥取県保健事業団」となりました。住所・電話・FAX番号に変更はありません。今後ともよろしくお願いたします。

結核を過去の病気と思っていないか？今回は結核の症状や予防についてご紹介します。

結核はどんな病気？

結核は明治時代から昭和20年代までの長い間、「国民病」「亡国病」と恐れられていました。50年前までは死亡原因第1位でしたが、医療や生活水準が向上し、現在では適切な治療により、治癒する病気となりました。

しかし、結核を過去の病気と思っていたら大間違いです。今でも1日に64人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている重大な感染症です。この状況は他の先進諸国に比べて深刻であり、世界の中では日本は「中まん延国」とされています。

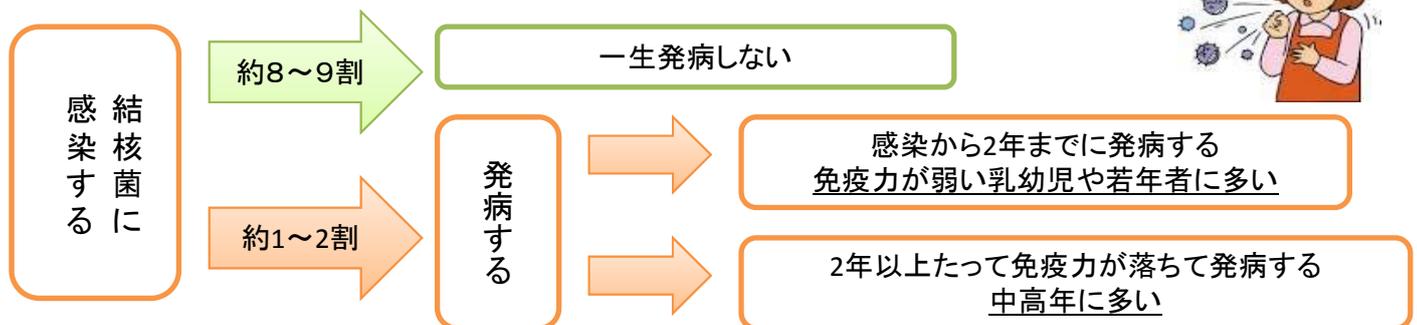


結核はどのように感染・発病するの？

重症の結核患者の咳などで空気中に結核菌が飛び散り、周りの人がそれを直接吸い込むことによって感染します。結核菌は、体の外に出た後も約3時間空中を漂うため、閉鎖的な環境では感染しやすくなります。健全な皮膚や粘膜から結核菌が侵入することはない、手を握る、同じ食器を使うなどで感染することはありません。

結核に感染しても必ず発病するわけではなく、通常は免疫力により結核菌の増殖を抑え込みます。免疫力で結核菌の増殖を抑えられなくなると、結核を発病します。

エイズ・HIV感染、糖尿病、胃潰瘍、じん肺などの病気がある人、人工透析を受けている人、免疫を抑える作用がある副腎皮質ホルモン剤や抗がん剤などを使っている人などは、結核を発病しやすいといわれています。



結核になったら、どんな症状が出るの？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。

結核の主な症状は、微熱、咳、痰、血痰、発汗、呼吸困難、体重減少、食欲不振です。高齢者の結核の約半数では、咳や痰などの呼吸器症状が出ないと言われています。

最初のうちは激しい症状はなく、風邪と似ています。しかし、それが2週間以上も続いたり、良くなったり悪くなったりを繰り返すところが風邪と違うところです。



- ・咳や痰、微熱が2週間以上続く
 - ・数ヶ月で急激に体重が減った
 - ・体のだるさが続く
- などの症状があれば、早めにかかりつけ医を受診しましょう！

<裏面もご覧ください>

結核の検査・治療



結核の診断には、採血、痰の検査、胸部レントゲン、胸部CTなどを行います。

数種類の薬を6ヶ月以上飲めば、結核は治ります。**毎日きちんと服薬することが大切**で、途中で服薬を止めると治らず、薬の効かない耐性菌となることもあります。治療支援に、DOTS方式をとることもあります。

DOTS（直接服薬確認療法）：医療従事者が患者が内服するところを目の前で確認し、完治を支援する。きちんと内服することで、新たな耐性菌を作らないことも目的としている。

結核に感染した人が、発病しないようあらかじめ薬を飲んで、発病を予防する方法も行われています。痰の中に結核菌があり、他人に感染させる危険が高いときや、症状が強い場合は、結核治療専門病院に入院して治療を行います。菌の活動が停止すれば、外来で通院しながら治療を受けることもできます。

結核をなくすために・・・

◆ 普段の生活から予防！ ◆

- ・免疫力を高める・・・規則正しい生活を。睡眠を十分にとり、適度に運動する、バランスのとれた食事をする。
- ・環境を整える・・・よく換気をし、室内の空気を清潔に保つ、日光にあてる。
- ・禁煙する・・・喫煙は結核発病のリスクを高める。



◆ 予防接種 ◆

抵抗力の弱い乳幼児は、結核に感染すると重症になる傾向にあります。生後1歳まで(生後5～8ヶ月が望ましい)にBCG接種をしましょう。接種の効果は10～15年です。成人の場合、接種しても効果がないため行いません。

◆ 周りに広げない ◆

結核の症状に心当たりがあれば、早期治療のため、また周りの人に感染させないように、すぐにかかりつけ医を受診しましょう。咳が出るときはマスクをつけましょう。

栄養コーナー 気軽な利用には要注意！サプリメントの基礎知識

健康への関心が高まっている現代において、サプリメントは非常に身近なものとなりました。種類も豊富で、どれを飲んだらよいのか迷うほどです。しかし、手軽に利用できるからこそ、過剰摂取や薬との併用による副作用があることなど正しい知識を持って利用していくことが大切です。

サプリメントのメリットとデメリット

【メリット】

規則正しい食事が摂りにくく、加工食品や外食に頼りがちな人に不足している栄養を補ってくれる。

【デメリット】

特定の栄養素を多量に摂取した場合、過剰症を招く恐れも・・・。



サプリメントの正しい使い方

① 過剰摂取に注意！

多く摂ればよいというものではなく、適切な量を過ぎると体に悪影響を及ぼす栄養素もあります。

複数のサプリメントを使用することで特定の栄養素を摂り過ぎてしまい、過剰症につながることもあります。

② 薬の服用中は医師に相談を！

サプリメントと薬の組み合わせによっては、薬の作用を弱めてしまうことや病状によっては摂取しないほうがよい場合があります。治療中や服薬中の場合は、医師に相談するようにしましょう。

③ サプリメントを飲む前に、食生活の見直しを！

サプリメントに含まれている栄養素は、本来食事から摂るべきものです。まずは食生活を見直し、改善できそうなところは改善するよう心がけるようにしましょう。

④ 個人輸入などの海外製品は要注意

海外で「健康食品」として販売されているものには、日本では医薬品の扱いとなるものもあります。

必ずしも安全性が確認されたものではないので、注意が必要です。

| | 名称 | 過剰症の主な症状 |
|-----|--------------------|---------------------------------|
| 脂溶性 | ビタミンA | 吐き気、頭痛、下痢、めまい、食欲不振など |
| | ビタミンD | 全身倦怠感、食欲不振、吐き気、骨がもろくなる、皮膚のかゆみなど |
| | ビタミンE | 下痢、腹痛、血栓塞栓症 |
| | ビタミンK | 溶血性貧血 |
| 水溶性 | ナイアシン | 血管拡張を起こすことがある |
| | ビタミンB ₆ | 末梢神経障害、知覚神経障害を起こすことがある |
| | 葉酸 | 悪性貧血の潜在化 |