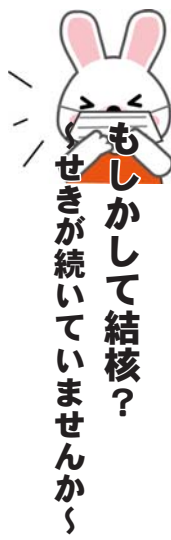




保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173



かつて日本人の死亡原因のトップを占めていた「結核」。有効な治療法が開発され、患者数は大きく減少しました。結核は昔の病気と思われがちですが、実は今でも年間2万5千人以上の新しい患者が発生し、2千人以上の人が命を落としている日本の重大な感染症です。

日高管内でも毎年10人前後の新しい患者が発生しており、いつでも誰でも感染する可能性があります。

結核はこうしてうつる

結核は、結核菌が体の中に入ることによって起こる病気です。結核を発病している人がせきやくしゃみをする、しぶきが飛び散ります。このしぶきの中の結核菌を他の人が吸い込むことで感染しますが、多くの場合は私たちが体内に持っている免疫力により菌の活動が抑えられるため、発病することはありません。しかし、免疫力が低下している場合（高齢者、乳幼児、過労、栄養不良、

他の病気により体力が低下している人等）は、活動が抑えられていた結核菌が再び活動を始め、発病する可能性があります。

こんな症状は要注意!

結核の初期の症状はかぜに似ているため、気づかないうちに周囲の人に感染させてしまったり、重症になってしまいうことがあります。次のような症状が長く続いている時は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

- ① せき
- ② たん
- ③ 発熱（微熱）
- ④ 体のだるさ
- ⑤ 寝汗をかく
- ⑥ 胸痛

結核を防ぐために

最近では、20代など若い世代で結核を発病する人がいます。不規則な生活や無理なダイエットによる栄養不良が結核発病の引き金となっているようです。結核菌は、体の免疫力が低下すると活動を始め、様々な症状を引き起こします。結核を予防するために、日頃から免疫力が低下しないように規則正しい生活心がけましょう。また、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動などが大切です。



乳幼児は抵抗力が弱く、結核菌に感染すると重症化する恐れがあります。生後6ヶ月までにBCGの予防接種を受けましょう。

①うつ病について

うつ病は身近な病気

うつ病は日本の人口の約5%の人がかかっているとも言われています。ストレスの多い現代では、かかっている人が多い身近な病気です。治療の基本は休養と精神科の医師による専門的な治療です。

うつ病ってなに

誰でも失敗や失恋、身近な人の死などがあると気持ち落ち込みます。ですが健康な人であれば日がたつにつれて回復したり元気になったりします。しかし、いつまでも憂鬱（ゆううつ）な状態が続いて、どうしてもやる気が出ない状態になることがあります。この状態が2週間以上続き、日常生活に支障が出てくるのがうつ病です。

当てはまる症状はありますか。

- なんとなく不安がある
- 悲しい気持ちが続く
- 焦りが常にある
- 仕事の能率が極端に落ちた
- 物事を決められなくなった
- 寝付きが悪い

- 夜中に起きる
- 朝早く目が覚める
- しっかりと寝ているはずなのに一日中眠い
- 倦怠感が続く
- 肩こりが続く
- 食欲が極端に減った、増えた

これらは、うつ病になると現れる症状です。思い当たる項目はありましたか？

一つチェックがつくだけですぐうつ病だということでは無いですが、複数にチェックがつく人、または「もしかして自分はいつ病かも」と思った人は精神科を受診し、医師に相談しましょう。

〔相談先〕

静内保健所では、月に1回精神科医による「こころの健康相談」を行っています。（相談無料・要予約）
利用希望の方は、
静内保健所健康推進課
電話014614210251
までご連絡ください。

難病医療・福祉相談会を開設します

難病と思われるご病気でお悩みの方、医療費や生活問題でお困りの方いらっしゃいませんか？

難病医療・福祉相談会ではそのようなお悩みに難病専門医、相談員がお答えいたします。

当日は神経内科医（パーキンソン病などが専門）、内科医（リウマチや膠原病などが専門）、整形外科医（後縦靭帯化症などが専門）そしてリハビリの専門医が患者さん・ご家族のお話をお聞きし診察いたします。また医療ソーシャルワーカーによる障害年金や身体障害者手帳、医療費の相談コーナーもございます。

■日 時：平成23年9月25日（日）受付時間は 9:00～12:00

■会場：新ひだか町静内保健福祉センター
日高郡新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

■費用：無料

■対象者：新ひだか町、日高町、平取町、新冠町、浦河町、様似町、えりも町に
お住まいの皆様

※ご希望の方は事前のお申し込みが必要です。

■定員：40名（受診の可否は9月20日までに郵送でお知らせします）

■申込期間：8月22日（月）～9月2日（金）

期間中に下記にお申し込みください。

お困りの症状やこれまでの病状などを事前にお聞きいたします。

■お申し込み先

北海道静内保健所健康推進課 電話 0146-42-0251

日高町役場保健福祉課 電話 01456-2-6183

日高町役場日高総合支所住民生活課 電話 01457-6-3173

入場無料

「救急の日」医学講演会のお知らせ

日高医師会（西部地区）では、日高・平取の町民を対象に救急医療の現状に関する講演や、いざというときの応急処置の実演を開催しています。

今年は、以下の日程で日高町富川で開催します。講演の内容は、東日本大震災の経験のお話をする予定でありますので、ご来場くださいますようお願いいたします。

日 時 平成23年9月9日（金）午後6時から
会 場 富川公会堂（富川南1丁目9-1）
講 師 札幌医科大学 救急・集中治療医学講座教授 浅井康文先生
演 題 「東日本大震災を経験しての教訓」
実 技 日高西部消防組合消防署職員による救急法実技講習
主 催 日高医師会
共 催 静内保健所、日高町、平取町
担当幹事 鎌田病院

