



## 保健福祉だより

◎保健福祉課  
TEL 01456-2-6183  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

### そのせきもしかして結核？

#### 長引くせきにはご注意を！

かつて、日本人の死亡原因のトップだった『結核』は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治出来る時代になりました。しかし、実は今でも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日本の重大な感染症です。



### 結核ってなに？

結核菌という細菌が体に入ることによって起こります。主に肺が腫れて、組織が壊れ、呼吸する力が低下します。腎臓、リンパ節、骨、脳など肺以外の臓器が冒されることもあります。

### どんな症状が出るの？

初期の症状は風邪と似ているため、気づかないうちに周囲の人に感染させてしまったり、重症になってしまうことがあります。次のような症状が2週間以上続いている時は、早めに医療機関を受診しましょう。

- 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



### うつるの？

結核を発病している人がせきやくしゃみをする時、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（乳幼児、高齢者、過労、栄養不良、他の病気により体力が低下している人など）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。

### 結核かも・・・ どうしたら良いの？

2週間以上、せきやたん、微熱が続くようであれば早めに病院にかかりましょう。結核に感染や発病しているかはツベルクリン反応検査、血液検査、胸部レントゲン、CTスキャン、喀痰検査で診断します。

### 治るの？

抗結核薬が開発され、服薬することで治ります。服薬期間は基本的に6か月ですが、個人の病状や経過によって長くなる場合があります。治療途中で薬をやめたり、指示通り飲まないでいると、結核菌が薬に対して抵抗力を持つてしまい、薬の効かない結核菌になってしまう可能性があります。医師から「薬を飲むのを止めてもいい」と言われるまで処方された通りに薬を飲み続けることが必要です。

### 治療費って高いの？

結核の治療費用については、公費負担制度があります。

なお、公費負担額については、世帯の所得税や入院、外来の違いなどによっても異なりますので静内保健所、医療機関にお問い合わせください。

静内保健所

電話 0146-42-0251

### 結核を予防するために

最近では、20代や30代など若年層で結核を発病する人がいます。不規則な生活や、偏食やダイエットなどによる栄養不良が結核発病のきっかけとなっています。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を心がけましょう。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。乳幼児は免疫力が弱く、結核菌に感染すると重症化する恐れがあります。生後5か月〜1歳、までにBCGの予防接種を受けましょう。



## シリーズ「脱！メタボ！」②「運動」

前回に引き続き、メタボ解消のお話です。

メタボリックシンドロームを改善するには、内臓脂肪を減少させることが重要です。

腹囲1cm減らすことは約1Kgの体重(大部分が脂肪)の減少に相当します。体重1Kgを減量させるには、運動によるエネルギー消費量の増加と食事改善によるエネルギー摂取量の減少を合わせて約7000kcalが必要です。

例えば、1ヶ月かけて1cm腹囲を減少させるには、1日当たり約230kcalの運動と食事改善が必要になります。

内臓脂肪を減少させるために必要な消費エネルギーを右のシートで計算してみましょう。

身体活動で消費するエネルギー量については下記の表を参考にしてください。

運動に限らず、こまめに歩いたり、家事をするなどの生活活動も有効です。日頃から体を動かす習慣を身につけておくことで、身体活動による消費エネルギーが増え、身体機能が活性化して血糖や脂質がたくさん消費されるようになれば、内臓脂肪が減少しやすくなります。

運動習慣のない人は、まず、歩く歩数を増やしてみることをおすすめします。目標は1日8000歩から10000歩です。10分歩くと約1000歩になります。1日1000歩増やすことから始めましょう。

また、メタボリックシンドロームの診断で、腹囲以外に血糖値や血圧、血清脂質で病院受診を勧められていたり、治療中の人は運動を始める際、医師に相談してから行うようにしましょう。

### 無理なく内臓脂肪を減らすための 内臓脂肪減少シート

- ①あなたの腹囲は？  ①  cm
- ②目標の腹囲は？  ②  cm
- ③目標達成までの期間は？  
A 確実にじっくりコース  
 $(\text{①}-\text{②}) \text{ cm} \div 1 \text{ cm/月} = \text{③} \text{ か月}$   
B 急いでがんばるコース  
 $(\text{①}-\text{②}) \text{ cm} \div 2 \text{ cm/月} = \text{③} \text{ か月}$
- ④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？  
 $(\text{①}-\text{②}) \text{ cm} \times 7,000 \text{ kcal} = \text{④} \text{ kcal}$   
 $\text{④} \text{ kcal} \div \text{③} \text{ か月} \div 30 \text{ 日}$   
= 1日あたりに減らすエネルギー  kcal



- ⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー  kcal

運動で  kcal      食事では  kcal



◎無理のない目標を立てましょう。

### 【身体活動で消費するエネルギー】

	普通歩行	速歩	水泳	自転車	ゴルフ	軽いジョギング	ランニング	テニス
運動時間	10分	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
体重別エネルギー消費量 (単位: kcal)								
50Kgの場合	20	25	60	55	130	130	90	105
60Kgの場合	20	30	75	65	155	155	110	125
70Kgの場合	25	35	85	75	185	185	130	145
80Kgの場合	30	40	100	85	210	210	145	170