

知っていますか？結核のこと

結核は、結核菌が体内に入り、増えることによって起こる感染症です。日本では、結核菌が肺の中で増える「肺結核」が約8割を占めています。重症化すると、命を落とす危険もある病気です。

かつては、死亡原因の第一位として恐れられていた結核ですが、現在は医療の進歩や生活環境の向上により、適切な治療で治る時代となりました。しかし、現在の日本でも、1日に32人の新しい患者が発生し、5人が命を落とす、重大な感染症となっているのです。

受診のサインは？

- ・ 2週間以上続くせき・たん・微熱
- ・ からだのだるさが続く
- ・ 急に体重が減る
- ・ お年寄りなど抵抗力の弱い人が急に弱ってきた

これらは結核の代表的な症状です。症状に気づいたら、早めに受診しましょう。

結核と診断されると、6か月間、毎日3～4種類の薬を服用します。症状が強い場合や、周囲へ感染の危険がある場合は、入院して治療することもあります。

予防には？

患者のせきなどに含まれる結核菌を吸い込んでも、多くの場合は体の免疫力により菌は追い出されます。菌に感染しても、ほとんどは免疫力により封じ込められ、菌は活動しないままです。しかし、免疫力が低下していると、結核菌が増え、結核が発症してしまいます。

免疫力が低下しないよう、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動など、規則正しい生活を心がけましょう。また、肺の機能を低下させないためには禁煙することも大切です。

気づかぬうちに結核菌に感染し、発症していた場合、周りの人に感染させてしまう可能性があります。せきやくしゃみが続くときは、マスクを着用し、早めに病院受診し、周りに感染させないようにしましょう。

抵抗力の弱い乳幼児の結核予防のために、日高町では、生後5か月を過ぎたお子さんにBCG接種の案内をしています。1歳までに接種するようにしましょう。

早期発見のために検診を！

近年の結核の新規登録患者の約7割が60歳以上の高齢者です。特に80歳以上は新規登録患者の約4割を占めています。かつて結核に罹患した方が、潜伏期間を経て、高齢化による免疫力の低下に伴い発症するケースが多くみられています。

肺がん検診（X線撮影）にて、結核発病の早期発見をすることができます。14ページに今年度の集団検診の日程が掲載されておりますので、ご希望の方は健康増進課または地域住民課へ予約をしてください。

☎ 役場子育て健康課 健康増進グループ ☎ 01456-2-6571

「こころの体温計」でストレスチェック！

最近、眠れない、イライラする・・・。

そんな心のストレスや、落ち込み度をスマートフォンやパソコンを使って気軽にチェックができ、相談窓口が表示されます。



こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる毎に色が赤くなります

【水の透明度】落ち込み度
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

結果画面 (例)

- ねこ 社会的なストレス
- 水槽のヒビ 住環境のストレス
- 赤金魚 自分自身のストレス
- 石 その他のストレス
- 黒金魚 対人関係のストレス
- 水の透明度 落ち込み度

【利用方法】

- パソコンから→日高町のホームページからアクセスしてください。
- スマートフォンから→日高町のホームページや、下記の二次元バーコードもご利用できます。



※利用料は無料（ただし通信料金は利用される方の自己負担となります。）

※結果に関わらず、悩みや困りごとで不調を感じている場合や、心配ごとが続く時にはお早めにご相談ください。

【本人モード】のほか、ご家族や身近にいる方のこころの健康状態をチェックする【家族モード】など全部で5つの種類があります。

☎ 役場子育て健康課 健康増進グループ ☎ 01456-2-6571



健康増進だより

～はつらつ笑顔 元気な暮らし 日高町～

◎日高町役場 子育て健康課

☎ 01456-2-6571

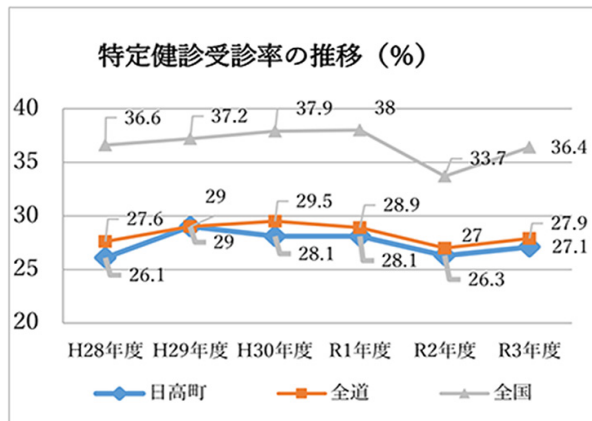
◎日高総合支所 地域住民課

☎ 01457-6-3173

特定健診・保健指導のススメ

日高町特定健診の状況について、お知らせします！

特定健診受診率について



令和3年度の受診率は27.1%と低く、北海道内で第139位(179市町村)。健診を受けている人は、国保加入者の3割弱となっています。

若年層(40、50代)の受診率が低く、健診未経験者の受診率が上がらない状況です。

特定健診結果について

◆特定健診受診結果より「BMIが25以上」、「空腹時血糖基準値以上」の割合が高く、全国と比較しても「肥満」の人が多く、「血糖」・「血圧」の高い人が多い状況です。

◆特定健診受診者の生活習慣では、「運動不足の人が多く」、「間食や甘い物を毎日または時々とる人が多い」、「喫煙率が高い」状況です。

健診を受けてこんなにお得！

◆4つの健診のメリット◆

- その① 病気の予兆を見つけ出し、生活習慣病を予防できます。
- その② 健診後のサポートも充実、保健師・栄養士が健康づくりのお手伝いをします。
- その③ 生活習慣病予防で、家計で負担する医療費が減らせます。
- その④ 一人一人の医療費が減ると町の医療費が削減され、国保税の上昇抑制につながります。

特定健診ってどんなことをするの？

●動脈硬化や心疾患、脳血管疾患などの前兆を早期発見することができます。

- ☑ 身体測定
身長、体重、お腹まわりから、肥満などがいないか調べます。
- ☑ 血圧測定
血圧の値から、高血圧や動脈硬化等の危険性がないか調べます。
- ☑ 血液検査
脂質(中性脂肪やコレステロール)の量から、動脈硬化や心疾患、脳血管疾患などの危険がないか調べます。
血糖(ブドウ糖の量)から、糖尿病の危険がないか調べます。
肝機能に関する酵素の量から、肝臓などの異常がないか調べます。
- ☑ 尿検査
尿中の糖やたんぱくの有無から、糖尿病の危険や腎臓などの異常がないか調べます。
- ☑ 問診・診察
問診により、喫煙歴や服薬状況をお聞きします。



健診結果により、生活習慣の見直しが必要な場合は、後日、保健師・栄養士から連絡がありますので保健指導を受けましょう。

特定健診を受けるには・・・

集団健診・・・申し込み受付中！

がん検診と同時に受けることができます。詳しくは、14ページをご覧ください。

個別健診・・・町内の委託医療機関に予約が必要です。詳しくは、5月下旬にお送りした特定健診のご案内をご覧ください。