

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

知っていますか？

結核のこと

結核は、結核菌が体の中に入り、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。

適切な治療をしなければ、炎症に続き、肺が破壊されて呼吸する機能が低下し、重症化すると命を落とす危険もあります。初期症状は風邪と似ており、2週間以上続くせき・たん・微熱が特徴です。また、体重が減る・食欲がない・寝汗をかくなどの症状もあります。

「肺外結核」といって、腎臓・リンパ節・骨・脳など肺以外の臓器に影響が出ることもあります。

結核は昔の病気？

結核は、かつては年間死亡者数が10数万人におよび、死亡原因の第一位として恐れられていました。戦後、医療の進歩や生活環境の向上により死亡率

は低下し、現在は、適切な治療で治る時代になりました。しかし、決して「昔の病気」ではありません。今の日本でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としています。日本の結核り患率は欧米諸国と比較すると高くなっており、世界の中では「中まんに延国」に位置づけられている、重大な感染症なのです。

どうして感染するの？

結核患者のせきやくしゃみに含まれている結核菌が空気中に飛び散り、それを吸い込むことで感染します。

結核菌を吸い込んで、多くの場合は体の免疫力により菌が追い出されます。また、菌が体内に残り感染しても、ほとんどは免疫力により封じ込められ、菌が活動しないままです。しかし、免疫力や体力が低下していると、結核菌がどんどん増え、結核を発症してしまいます。

高齢者の中には、昔、結核菌に感染し、発症しなかった方が、高齢になり抵抗力が弱くなって発症することもあります。また、抵抗力の弱い乳幼児が発症すると、重症化する可能性が高いです。



病院受診のサインは？

次の症状に気づいたら、早めに病院に受診しましょう。

- ・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

これらの症状は、結核の代表的な症状です。治療せず放置しておく、症状が悪化し、命の危険があることはもちろん、周囲の人にも結核菌を感染させる危険があります。

結核の治療方法は？

結核と診断されたら、6ヶ月間、毎日3〜4種類の薬を飲みます。症状が消えたからといって服薬を途中で止めてしまうと、結核菌は抵抗力をつけて、薬が効かない「多剤耐性菌」になることがあります。きちんと治療をするためには、医師の指示のとおり薬を飲むことが大切です。毎日確実に服薬するために、病院職員や保健所職員が訪問や電話などで患者が服薬したことを確認し支援する「DOTS（ドッツ）」という方法が推進されています。症状が強い場合や、周囲に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。

結核を予防するには？


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、喫煙は結核の発症リスクや死亡リスクを上昇させると言われています。肺の機能や免疫力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、早めに病院に受診するなど、周りに結核菌を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には、BCG接種が有効です。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。



とねっこ館 運動指導室 第3期レッスン参加者募集

	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
水曜日 10月5日～	11:00～12:00	19:00～20:00	
	体引き締めダイエット	パンチキックEX	
	全身の筋肉を鍛え太りにくい体づくりをしましょう！ 定員35名	格闘技系エクササイズです。ストレス発散にも効果有り！！ 定員25名	
木曜日 10月6日～	11:00～12:00	13:00～13:45	10:20～10:50
	ソフトパンチキックEX	流水水中運動	筋トレストレッチ
	簡単なパンチとキックを組み合わせ脂肪を燃焼させましょう！ 定員25名	水の中で体を動かして、気になる部分を引き締めましょう！ ※流水リラクゼーション含む 定員25名	筋肉を刺激しながらストレッチ。疲れにくい体づくりをします。
金曜日 10月7日～	11:00～12:00	13:00～14:00	
	脂肪燃焼エアロ	痛み調整エクササイズ	
	エアロピクスが初めての方でも気軽に参加できる、痩せるためのエアロピクスです。 定員25名	『肩が痛い』『腰が痛い』等を改善させるためにストレッチや姿勢改善トレーニングをします。 定員30名	
土曜日 10月8日～	11:00～12:00	13:00～13:45	
	チェアピクス	アクアエクササイズ	
	イスに座って体をほぐしたり、音楽に合わせてゆっくり体を動かすエクササイズです。 定員30名	水の中で音楽に合わせて体を動かしてみよう（ダンベル等を使う事も有） 定員20名	

【レッスン参加料】 登録制有料レッスン 500円／1種類(各11回)

【スポーツ保険料】 65歳未満－1,890円 65歳以上－1,240円

(平成29年3月末まで有効)

※有料レッスン・無料レッスンにかかわらず、とねっこ館入館料として毎回500円かかります。

とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円かかります。

【実施場所】 とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 9月27日(火)～ 随時

【申 込 先】 日高町役場健康増進課 01456-2-6571(土・日曜日は除きます)
とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221(月曜日は除きます)

～ 運動指導室より～

●第3期からレッスンスケジュールが変わります。
変わった内容は下記の通りです。ぜひ皆さんご参加下さいね！

また、フリーレッスンも引き続き行っていきますので、詳しくは館内の掲示物をご確認していただきたくさん参加して下さいね！！

『体引き締めダイエット』	時間変更	10:15～11:15	➔	11:00～12:00
『パンチキックEX』	曜日変更	木曜日	➔	水曜日
『流水水中運動』	時間・曜日変更	金曜14:00～14:45	➔	木曜13:00～13:45
『痛み調整エクササイズ』	時間・曜日変更	水曜11:30～12:30	➔	金曜13:00～14:00
『チェアピクス』	時間変更	10:15～11:15	➔	11:00～12:00
『水中ダンベル&ウォーキング』	名前・時間変更	『水中ダンベル&ウォーキング』 11:45～12:30	➔	『アクアエクササイズ』 13:00～13:45