

9月24日～30日は

結核予防週間

「正しい理解こそが結核対策の第一歩！」



結核は、過去の病気だと思いませんか？

結核は、今もなお全国で年間3万人もの新規患者が発生し、約3千人の方が亡くなっている我が国最大の感染症です。

結核が何よりも怖いのは、自分が結核だと気付かないままに重症化したり、周囲の人々に感染させてしまうことです。結核を正しく知ることが、結核予防への第一歩です。結核予防週間を機会に、結核について考えてみましょう。

■結核はどのようにして感染するの？

タンの中に結核菌が出るようになった重症の結核患者が、セキやくしゃみをするとしぶきが飛び散ります。このしぶき（飛沫）の中の結核菌を吸い込むことで、感染の機会が生じます。

（タンに菌がでていない状態であれば、他の人にうつす恐れはありません）



■どんな症状があるの？

初期の症状はカゼに似ていますが、自己判断せず、次のような症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。

- ①2週間以上続くセキ・タン（血タン）
- ②発熱（ときに微熱）
- ③胸痛
- ④倦怠感（体がだるい、活力がない）
- ⑤体重の減少



現在でも、結核の集団感染の発生はなかなか減りません。高齢者の間では、若い頃に感染しそのまま発病せずに眠っていた菌が、体力・抵抗力が低下した時に目を覚まし発病することがあります。

また、若い世代の多くは結核に感染したことがないため、結核菌を吸い込むと感染しやすく比較的早い時期に発病することがあります。

しかし、結核は注意をしていれば予防することができます。例え感染してしまったとしても、発病する確率は10人に1人です。早期発見のためには、職場や地域で行われている健診を必ず受診しましょう。

■結核を予防するためには…

進んで受けよう結核検診

職場や地域での健診を受けることで、早期発見ができます。感染予防のためにも早期発見・早期治療が大切です。積極的に健診を受診しましょう。

赤ちゃんは早めにBCG接種を

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、生命を危ぶむことすらあります。生後6ヶ月までにBCG接種を受けましょう。

結核に対する抵抗力を高めよう

結核にかぎらず、抵抗力が低下すると、外敵を排除しようとする防御力が落ちてさまざまな病気がおこってきます。日頃から抵抗力をつけるような生活を心がけましょう。

- 睡眠をしっかり取る
- 栄養バランスのとれた食生活をこころがける
- 適度な運動を習慣づけ心身ともにリラックスした毎日をおくる
- 外出から帰ったら、うがい手洗いを励行する

