



特別号：『結核予防週間』

9月24日～30日

結核は、結核菌によって発生する日本における重大な感染症の一つです。

欧米の先進国は結核罹患率が人口10万対10人以下の低まん延国になっているのに対して、日本は2020年に人口10万人あたり10.1と「中まん延国」でした。ですが、2022年8月30日に初めて10人を切った9.2人と発表され、日本初の結核「低まん延国」となり、欧米へ一歩近づいたとのことでした。2021年は11,519人の患者が報告されています。厚生労働省では、毎年9月24日～30日までを「結核予防週間」として結核予防に関する普及啓発などを行っています。

結核とはどんな病気？

結核菌が体の中に入ることによって起こる病気。体内に入り込んで増殖した場所によって、肺結核・腸結核・腎結核などを引き起こします。日本ではこのうち「肺結核」が結核患者の約8割を占めています。

■潜伏期間：一般的に半年から2年

■症状：咳・痰・微熱などの症状が現れ長く続きます。また、食欲低下・体重減少・寝汗をかくなどの症状が現れ、治療せずに症状がすすむと、血痰が出始め、呼吸困難に陥ることがあります。

発病の危険が高いのは？

- ・喫煙習慣がある人
- ・結核高蔓延国から来た外国出生者
- ・ステロイドホルモンを使用している人
- ・糖尿病の人
- ・人工透析を受けている人
- ・HIV感染や免疫の弱い人
- ・胃潰瘍、胃の手術をした人

結核は感染するの？

菌を出している肺結核患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」と一緒に、結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで人から人にうつります。

これを「空気感染」といいます。



Point!

感染しても、すべての人が発病するわけではありません。健康であれば、免疫の働きによって結核菌を抑え込んでしまいます。

病気などで免疫力が落ちると、抑え込まれていた結核菌が再び活動をはじめ、発病する可能性があります。

感染しても発病していない人は、潜在性結核感染症として、6か月間の薬を服用することで発病を予防します。



結核の治療

結核は治せる病気です。

結核と診断されても、6ヶ月から9ヶ月間毎日複数の薬をきちんと飲めば治ります。

しかし、症状が消えたからといって治療の途中で服薬を止めてしまうと完全に治りきらず、菌は抵抗力をつけ、薬が効かない耐性結核菌を作り出してしまう危険性があります。



結核の感染・発病を防ぐために

早期発見することが重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。症状がなくても、定期的に検診を受けましょう。

また、風邪かなと思う次の症状が長く続くようなら、必ず診察を受けましょう。

- 痰のからむ咳が2週間以上続いている
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている

健康的な生活が予防につながります。感染・発病を予防するため、免疫力を高めましょう。

1. 適度な運動



2. 十分な睡眠



健康的な生活が予防につながります

3. バランスの良い食事



5. 定期健診



4. タバコを吸わない

Point!

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、予防にはBCG接種が有効です。市町村からの案内に従い生後5カ月から8カ月の間に接種してください。



咳・くしゃみが出るときは、咳エチケットを守ってマスクをつけましょう。



結核を制圧するためには、なによりもみなさんに結核について正しい知識を持つことがとても大切です。結核がどのようにして広がるのか、どのようにして治すのかを理解し、定期的に検診を受ける、咳（せき）が長引くときは診察を受けるなど、結核対策はみなさん1人ひとりの意識と行動にかかっています。保健室前に「結核の常識」や「BCGワクチン」などの掲示をしますので、是非みて下さいね。

ミニコラム 「コロナ後遺症って？」

コロナウイルス感染症が身近なものとなってきそうな今日この頃ですが、みなさんは「コロナ後遺症」という言葉を耳にしたことはありませんか？コロナ後遺症は、主に「咳・呼吸困難・倦怠感・味覚障害・嗅覚障害」などがあげられます。どの年代でも、後遺症を認めた患者は存在します。20代30代は後遺症を認めた患者数は76～83%とされています。後遺症の治療は現段階では、確立されておらず対症療法でしか対応ができないそうです。感染するのもつらいですが、感染後もつらいコロナウイルス感染症。まずは予防が基本です。もし、感染した場合に後遺症が出てきた際は、すぐに病院受診をして、継続的な治療を行って、完全治癒を目指しましょう！