

は～い

# 保健センターです。

☎45・3191 (有)6405

●モバイルサイト用ページ  
http://www.ikedanet.jp/k/hk  
●保健センターホームページ  
http://www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/



## 忘れてませんか？結核

### 結核って何？

結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核菌は咳やくしゃみをしたときに空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。初期の症状は、咳や痰、発熱など、風邪とよく似ているため、見逃されてしまいがちです。

### 結核は過去の病気？

日本では、かつて結核で亡くなる人が年間約10万人にもものぼり、「国民病」と言われていました。現在は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代にはなりましたが、過去の病気と思っていたら大間違いです。現在も1日に56人の新しい患者が発生し、6人が命を落としており、私たちの健康を脅かす重大な感染症です。

特に結核が流行していた時代に生まれ育った高齢者は、すでに感染している人が多いのが特徴です。

### 結核に感染したらどうなるの？

結核菌を吸い込んでも、鼻、のど、気管支などに付着し、そこにある繊毛の働きによって体の外に排出されるため感染しませんが、肺まで侵入すると感染します。

感染しても、必ず発病するわけではなく、通常は体

の免疫力が結核菌と戦って、結核菌の増殖を抑え込むため、発病せずに結核菌は眠ってしまいます。ただ、眠っていた結核菌は、加齢や慢性疾患などで免疫力が弱まったときに活動を始め、発病しやすくなります。

もしも、結核を発病しそのまま治療をせず放置しておくとな次第に肺が破壊されていき、発病後、約5年で半数の方が死亡すると言われてしています。

### こんな症状が出たらすぐ受診！

- ・咳が2週間以上続く
- ・痰が出る（痰に血が混じる）
- ・2週間以上微熱が続く
- ・体がだるい
- ・急に体重が減る



医療機関を受診して、

胸のレントゲン検査を受けましょう。

受診や診断が遅れると、重症化し治りにくく、また周りの人にも感染させる危険が高くなります。

### 結核を予防するためには？

#### ①規則正しい生活を送る。

十分な睡眠と休養、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけるようにしましょう。結核だけでなく、様々な病気に対する抵抗力を強くするためにも大切です。

#### ②早期発見が大切。

結核は早期に発見し対応すれば、発病を予防することができます。万が一発病しても、早期に治療を行えば確実に治る病気です。特に症状がなくても年に1回は胸のレントゲン検査を受けましょう。

### ～結核住民検診を行います～

10月27日（火）から町内各地区をレントゲン車で巡回して結核住民検診を行います。

#### [対象者]

池田町に住居票のある65歳以上の方（昭和26年3月31日までに生まれた方）

#### [受診方法]

今年2月に実施した健康診査家族調査で対象となる方には、9月末に受診票を郵送しました。日時及び会場は、今月号の広報お知らせのページをご覧ください。都合の良い日時に受診票を持参して受けてください。

なお、受診票が届かなかった方で希望される場合は、各会場へ直接お越しください。



## 食生活を考えよう

食生活改善協議会

### ●柿の白和え



#### 〈材料〉4人分

柿	1/2個
にんじん	60g
いんげん	60g
板こんにゃく	1/2枚
木綿豆腐	1/2丁
すりごま（白）	大さじ3
A 砂糖	大さじ2
塩	小さじ2/5
炒りごま（白）	大さじ3

#### 作り方

- ①豆腐は熱湯で崩しながら茹で、ふきんに包んで水けをきる。すりつぶしてAの調味料で調味し、冷ましておく。
- ②柿は皮をむいて短冊切り。こんにゃく、にんじんは短冊に切り、それぞれ茹でる。いんげんは3cm長さの斜め切りにし、サッと茹でる。
- ③②の柿、にんじん、こんにゃく、いんげんを①の和え衣と炒りごまで和え、器に盛る。

ひとり分の栄養価 エネルギー 169kcal 塩分相当量 0.6g

#### 一口メモ

豆腐とごまのコクが、塩分をあまり使わなくてもおいしさを感じることができる料理です。旬の果物、柿を料理でも味わってください。また、豆腐とごまでカルシウムいっぱい一品です。