

# よぼう

2015  
春号  
Vol.2

発行 公益財団法人 宮城県結核予防会  
〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2丁目3番1号  
TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166



## 〈連載〉結核ってどんな病気? [第2回]発病システム編

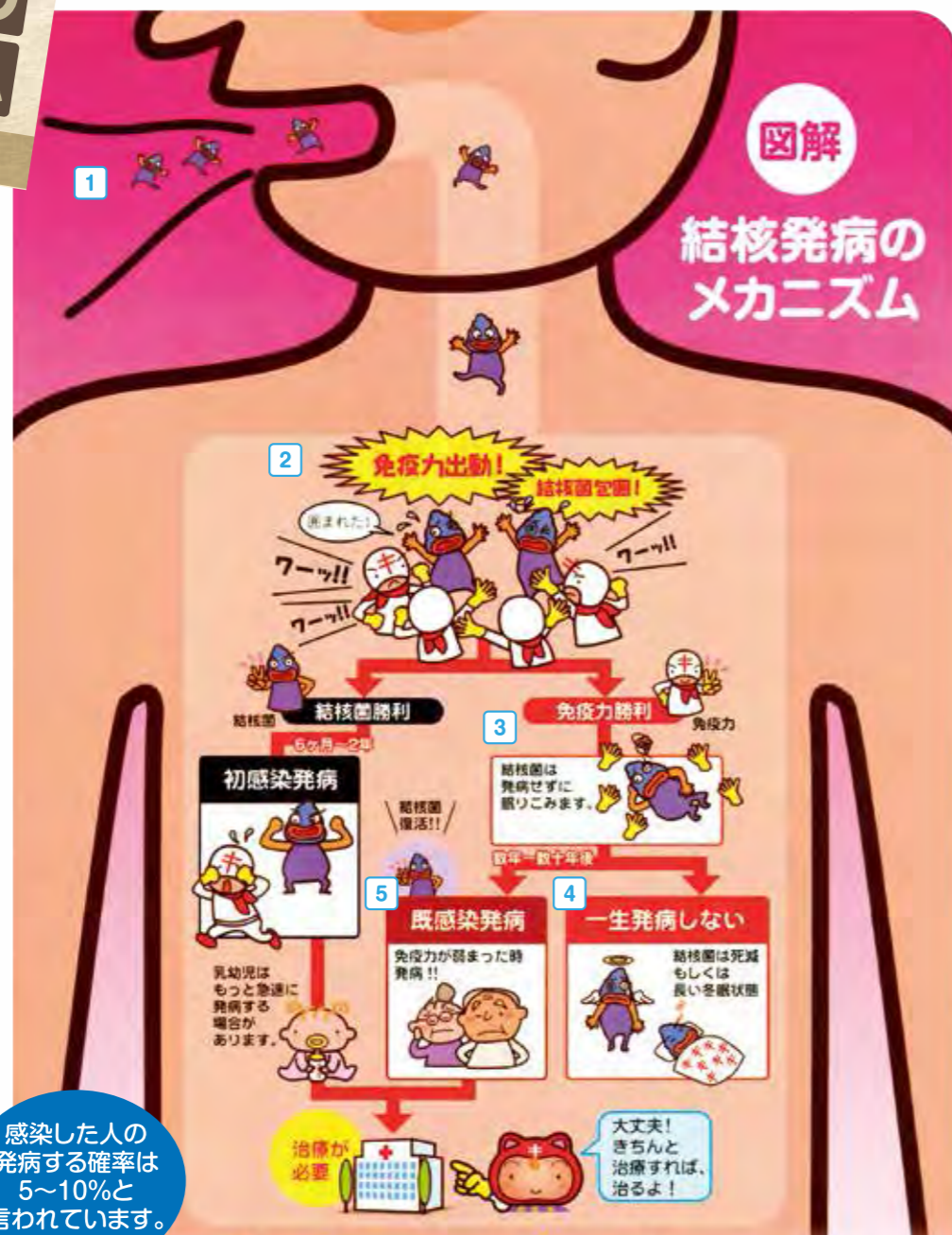
- 胸部X線撮影もアナログ撮影からデジタル撮影へ
- 生活習慣改善チャレンジ! 塩分を減らそう
- 心の健康
- BCG接種はお済みですか?
- ダイヤルイン(直通電話番号)を導入しました
- 新規採用職員を紹介します
- フォトアルバム2014

# 結核ってどんな病気？

## 第2回 結核発病の メカニズム

第1回目では「感染編」として、結核にどのように感染し、どのような症状が出るのかお話ししました。第2回目では結核発病のメカニズムについてお届けします。

- 1 結核を発病し排菌している人の咳などから結核菌が飛び散り、周りの人がそれを直接吸い込むことで感染します。
- 2 通常は免疫力により結核菌を抑え込み、菌の増殖を防ぎます。
- 3 しかし、抑え込まれた結核菌は死んでしまったわけではなく、体の中で冬眠状態に入ります。
- 4 冬眠したまま発病せずに経過することも多いです。
- 5 加齢や不規則な生活などにより、体の免疫力が下がることがあれば活動を始め、結核を発病するのです。



「感染」＝「発病」ではありません。

感染した人の発病する確率は5～10%とされています。



第1回  
感染

第2回  
発病

第3回  
予防

第4回  
治療

■次回は・・・「予防」についてお届けします。

## 胸部X線撮影もアナログ撮影からデジタル撮影へ

当法人では、スムーズな検診の遂行と精度管理上の様々なメリットを考慮し、画像機器のデジタル化を推進しています。

デジタル化による  
主なメリット

- 1 撮影後すぐにモニター表示ができます  
撮影時に画像を確認でき、再撮影を防ぐことができます。
- 2 X線被ばく線量が半減されます  
被ばく線量は間接撮影の半分程度に減少します。
- 3 診断精度が向上します  
①画像の拡大や、濃度、コントラストを変えることで診断精度が向上します。  
②常に均一で安定した濃度の高画質なX線画像が得られます。
- 4 デジタルデータとして保存・伝送ができます  
①IDで受診者情報を管理することにより、過去画像があればリアルタイムで比較読影ができます。  
②画像を伝送でき、遠隔読影が可能になります。  
③フィルム保管スペースが不要になります。  
④フィルム現像が不要になり、廃液による環境汚染の心配も不要になります。  
⑤データベースとして蓄積でき、必要に応じフィルムの作成もできます。
- 5 病変などの変化がより見つけやすくなります  
画像に差分処理を施すことにより、経時的に変化があった部分を強調表示する画像を生成します。これにより、診断精度の向上に貢献します。



【差分処理のしくみ】 今回の検査画像と過去の検査画像を差分して病変などの変化がより見つけやすい画像を生成します。



変化の  
あった部分は  
このように  
現れます。

現在画像

— 過去画像

= 差分画像

# 塩分を減らそう!

食塩をとり過ぎる状態が続くと、高血圧から動脈硬化に進行し、脳卒中や心臓病、腎不全などの病気になるおそれがあります。健康を維持するために、今日から減塩にチャレンジしてみましょう!

## 健康な成人の1日の塩分量ってどのくらい?

**男性 8g未満**

**女性 7g未満**

<日本人の食事摂取基準(2015版)より>  
※現在治療のため塩分制限が必要な方は医師の指示に従ってください

## 食品に含まれる塩分量の目安

 ラーメン 6.4g	 みそ汁 1.5g	 梅干し 2.2g	 たくあん漬け 0.9g	 しょうゆ(小ざし) 0.9g
 食パン(6枚切り) 0.8g	 塩鮭 0.8g	 かまぼこ 0.8g	 ハム 1.3g	 ソフトするめ 1.4g

## 塩分を減らすコツ!

- 料理は「**ダシ**」を効かせる
- 酸味、香辛料、香味野菜**を活用する  
(酢、レモン、わさび、こしょう、ねぎ、しょうがなど)
- 醤油やソースは、「かける」→「**つける**」へ
- 加工食品やインスタント食品は控える
- たっぷり野菜**を摂る、**適量の果物**を摂る  
…野菜や果物にはナトリウムを体の外に排出するカリウムが含まれています
- 麺類の汁は残す**



## 心の健康



こころの病気に適切に対処し、ご自身や周囲の方たちがこころの病気を抱えていても、安心して暮らしていくためには、こころの病気を正しく理解することが大切です。あなたもこころの健康や病気について知ることから始めてみませんか?

### 心の病気は、誰でもかかりうる病気です

- 心の病気で通院や入院をしている人は323万人もいます(40人に1人の割合)。
- 生涯を通じて5人に1人が心の病気に罹るともいわれています。

### 心の病気は回復しうる病気です

- 心の病気に罹ったとしても、多くの場合は**治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくる**ことができるようになります。

### ストレスの原因は?

- 天候や騒音などの**環境的要因**
- 病気や睡眠不足などの**身体的要因**
- 不安や悩みなど**心理的要因**
- 人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの**社会的要因**
- うれしい出来事も**変化=刺激**ですから、実は**ストレスの原因**になります。

### ストレスをためない暮らし方

- バランスの取れた**食事**や良質な**睡眠**、適度な**運動**の習慣を維持する
- 日常生活の中に**リラックス**できる時間をつくる
- ゆっくりと**腹式呼吸**をする
- ぼんやりと**窓の外**を眺める
- ゆったりお風呂に入る
- 軽く体を**ストレッチ**する
- 好きな**音楽**を聴く

## 労働安全衛生法改正により職場での**ストレスチェック制度**が創設されました

### 背景

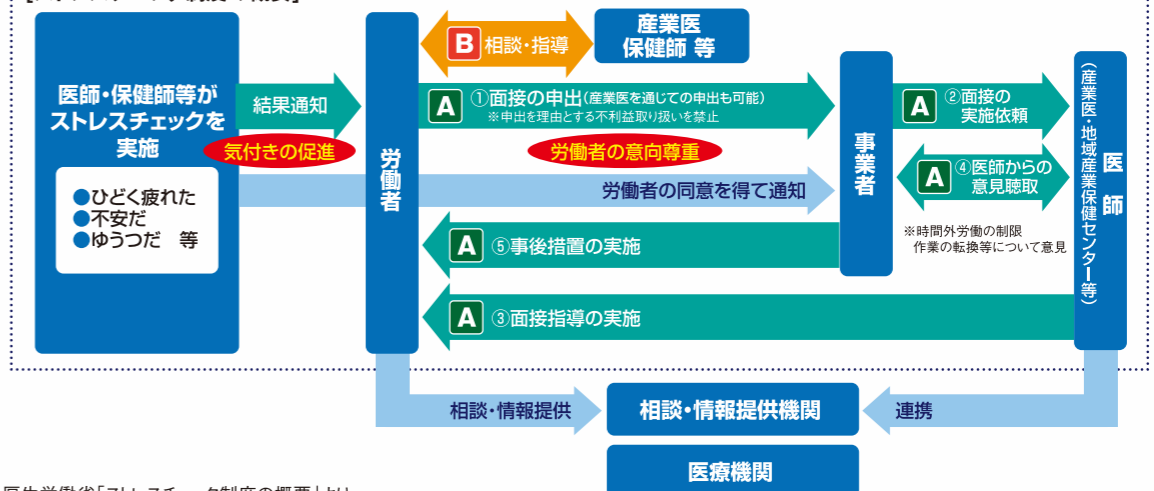
精神障害の労災認定件数が3年連続で過去最高を更新するなど増加していることが上げられます。  
(21年度:234件→22年度:308件→23年度:325件→24年度:475件)

### 概要

労働者の心理的な負担の程度を把握するための、医師、保健師等による検査(ストレスチェック)の実施を事業者が義務づけます。ただし、従業員50人未満の事業場については、当分の間努力義務となります。ストレスチェックを実施した場合には、事業者は、検査結果を通知された労働者の希望に応じて医師による面接指導を実施し、その結果、医師の意見を聴いた上で、必要な場合には、作業の転換、労働時間の短縮その他の適切な就業上の措置を講じなければなりません。

(平成27年12月1日施行)

### 【ストレスチェック制度の概要】



※厚生労働省「ストレスチェック制度の概要」より

# お知らせ

## BCG接種はお済みですか？

平成25年4月より、BCG接種の対象年齢が6カ月未満から12カ月未満に変わりました。

二の腕の**ほ**って、  
結核の予防だったんだ。

2013年 結核予防週間標語(厚生労働省)

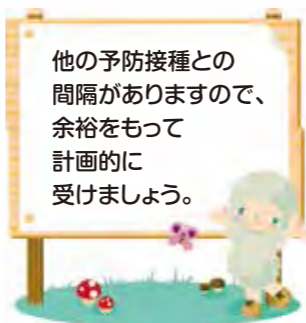


公益財団法人宮城県結核予防会では、各会場での実施日に受けられなかった方を対象に、BCG接種を実施いたします。  
なお、12カ月を過ぎてBCG接種を希望される方は、ツベルクリン反応検査からの実施を推奨しています。

※仙台市以外の市町村にお住まいの方は事前に予約をお願いしております。  
詳しくはお住まいの市町村の担当課にお問い合わせください。

**受付日時**  
毎月第3土曜日  
午前10時～10時30分

**場 所**  
複十字健診センター



## ダイヤルイン(直通電話番号)を導入しました

複十字健診センターでは、担当部署に直接電話がつながるようになりました。

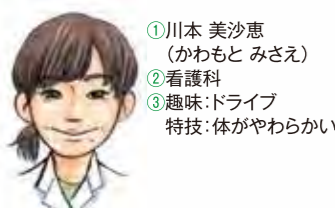
担当課	主な業務内容	電話番号	FAX番号
総務課・企画課	業務全般について	022-719-5161(代表)	022-719-5166
健診事業課 生活習慣病健診係	出張健診での結果について	022-719-5162	
健診事業課 健診推進係	出張健診のご予約について	022-719-5163	
健診事業課 胸部検診係	結核・肺がん検診について	022-719-5164	
複十字健診センター 事務室	施設内での健診予約・結果について	022-719-5165	

- 担当先がわからない場合は、代表番号(022-719-5161)にお掛けください。
- 健康相談所興生館については、代表番号(022-221-4461)のみの対応となります。

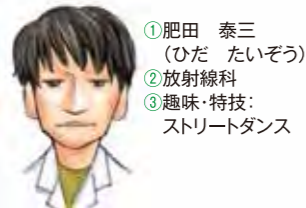
## 新規採用職員を紹介します！

①名前 ②所属 ③趣味・特技

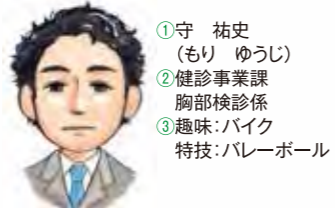
今回は平成26年度に複十字健診センターの職員になった4人を紹介します。



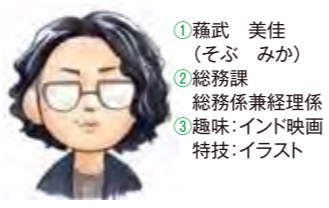
①川本 美沙恵  
(かわもと みさえ)  
②看護科  
③趣味:ドライブ  
特技:体がやわらかい



①肥田 泰三  
(ひだ たいぞう)  
②放射線科  
③趣味・特技:  
ストリートダンス



①守 祐史  
(もり ゆうじ)  
②健診事業課  
胸部検診係  
③趣味:バイク  
特技:バレーボール



①藤武 美佳  
(そぶ みか)  
②総務課  
総務係兼経理係  
③趣味:インド映画  
特技:イラスト

## フォトアルバム 2014年1月～12月 ～宮城県結核予防会の活動～

- 1月** 黒田先生を講師に迎え、接遇研修会を開催しました。
- 1月** 古川地域合同新年研修会で講演させていただきました。(大崎市)
- 4月** 新規職員を迎えました!
- 3月** 桃生地区の皆さんをお迎えし、食育研修会を開催しました。
- 5月** 登米市健康まつりで無料肺年齢測定会を行いました。
- 3月** 第65回結核予防全国大会に参加しました。(島根県)
- 7月** 宮婦連ブロック研修会で“塩ECO”の講話をさせていただきました。(県内7カ所)
- 8月** 永年勤続表彰
- 7月** 宮婦連・本法人代表団で三浦副知事表敬訪問し、励ましのお言葉をいただきました。
- 8月** 職員研修会
- 9月** 結核予防街頭キャンペーンを実施しました。(仙台駅ペDESTリアンデッキ)
- 8月** 新規職員を迎えました!
- 9月** 結核予防とCOPDのハネル展を開催しました。(宮城県庁1階ロビー)
- 11月** 東北地区結核予防幹部研修会(山形県天童市)
- 11月** 第11回複十字健診センター健康まつりを今年も開催しました!
- 10月** 日中友好交流会議が開催され、青葉城址では伊達武将隊がお出迎えしてくれました。

## 複十字シール運動

複十字シール運動は、結核や肺がん、その他の胸部疾患をなくすための普及活動とその運動資金の募集活動です。お寄せいただいた募金は、胸部疾患予防の普及教育、調査研究、国際協力などを行う事業資金として役立っています

健康で  
明るい社会を目指して、  
皆様の温かいご支援と  
ご協力をお願いします。



募金は下記の銀行振込または郵便振替で受け付けております。

**[口座名義]** 公益財団法人 宮城県結核予防会

**[銀行口座]** 七十七銀行宮町支店 普通預金 5510830

**[郵便振替]** 02270=1=405

※詳細については、当法人企画課までお問い合わせください。

医療法人社団ぶなの杜  
理事長 白井恵二様に  
感謝状が贈呈されました。



平成26年11月 医療法人社団ぶなの杜理事長白井恵二様の永年の貢献が認められ、その功績に対し、公益財団法人結核予防会理事長より感謝状が贈呈されました。

## 基本理念

宮城県結核予防会の基本理念を「忠益」(まごごろを尽くして世の益となる)と定め「予防による健康社会の創出」をモットーとして活動して参ります。

## 結核に関する相談

当法人では、結核を中心とする胸部疾患に関する相談事業を行っています。相談は診察を通じて以外に、電話、FAX等でも受け付けております。

公益性の高い専門機関として、  
健康診断から治療まで県民の皆様の健康づくりを応援します。

# 公益財団法人 宮城県結核予防会

〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2-3-1 TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166

### 複十字健診センター

〒989-3203  
仙台市青葉区中山吉成2-3-1  
TEL.022-719-5161(代表) FAX.022-719-5166

### 健康相談所 興生館

〒980-0004  
仙台市青葉区宮町1-1-5  
TEL.022-221-4461 FAX.022-221-4465

宮城県結核予防会



<http://www.jata-miyagi.org>

表紙イラスト: 藤武美佳

