

よぼう

2015
秋号
Vol.3

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



定義山(仙台市青葉区)

〈連載〉結核ってどんな病気? [第3回] 予防編

- 結核に関する相談
 - 頸動脈エコー検査を受けてみませんか?
 - インフルエンザ予防接種のお知らせ
 - 肺炎球菌予防接種はご存知ですか?
 - 筋力アップが元気で長生きの秘訣
 - 野菜を食べよう!
- infomation
 - 第66回全国大会 決議・陳情
 - 結核予防・COPDパネル展
 - 結核予防週間
 - 宮城県知事表敬訪問
 - 結核予防街頭キャンペーン
 - 複十字健診センター健康まつり
 - JKA補助金交付に内定しました
 - 医療機器を更新しました
 - デジタル撮影装置搭載
リフト付き検診車が納車されました

結核ってどんな病気？

第3回 予防編

第2回目では「結核発病のメカニズム」についてお話ししました。
第3回目では結核の「予防」についてお届けします。

第1回
感染

第2回
発病

第3回
予防

第4回
治療

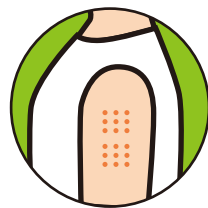
結核を予防するには？

結核の予防には、普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが重要です。夜更かしなどの不規則な生活や喫煙は厳禁です。

BCGを接種しましょう！

BCGは、「結核」を予防するためのワクチンです。結核に感染すると重症化しやすい赤ちゃんの結核を防ぐため、市町村の案内に従って生後一年以内に接種しましょう。

二の腕の それぞれ 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)

また…

不特定多数の人が集まる空間も潜在的な危険性がないとはいえません。

咳が出るときは、口元をティッシュやハンカチでおさえる、またはマスクを着用する(咳エチケット)ことも大切です。

定期的に健診を受け、次のような症状が続く時は、早めに医療機関を受診しましょう。

- 咳が2週間以上続く
- 痰が出る
- 体がだるい
- 微熱が続く



■次回は・・・「治療」についてお届けします。

頸動脈エコー検査を受けてみませんか？

頸動脈は全身の血管の中でも動脈硬化が起こりやすいといわれています。また、体表近くを通っているため超音波で観察しやすい血管です。

正常な血管壁はなめらかですが、加齢や生活習慣病、喫煙などの影響により動脈硬化が進むと血管壁が凸凹で厚くなってきます。血管内部の様子を超音波で直接観察することにより、全身の動脈硬化の進行状況を把握できるといわれています。

検査は首にゼリーをつけて機械をあて、血管の内側に詰まっている箇所がないか？血管の壁が厚くなっていないか？等を観察・測定します。左右あわせて20分程度で終了する簡単な検査で、痛みもありません。



動脈硬化は自覚症状が少ないのも特徴です！
早期発見・早期治療のために頸動脈エコー検査を受けてみましょう！
お気軽にお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種のお知らせ



暑い夏が過ぎ、秋の深まりが感じられるようになりました。この時期は毎年インフルエンザが流行します。インフルエンザワクチンは接種してから効果が現れるまで2~4週間程度かかり、その効果が持続する期間は約5カ月間といわれています。今冬のインフルエンザの流行に備え、11月~12月の接種をおすすめします。

[接種開始日] 平成27年11月1日 ~ [接種対象年齢] 16歳以上

高齢者接種費用の助成について

各市町村では、感染すると重症化しやすい高齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。詳細は、お住まいの各市町村にお問い合わせください。

予防接種に加えて、日常的予防を心がけましょう！

- 1 うがい・手洗いを必ずしましょう。
- 2 人混みに出るときはマスクをしましょう。
- 3 十分な睡眠と休養をとり、バランスのとれた食習慣を身につけ、抵抗力をつけましょう。

本法人では、結核・胸部疾患等に関する相談事業を行っています。
相談は、電話・面談・Eメール・FAX等でも受け付けております。

例えば…

- セキや痰が続いて心配だ。
- 微熱が長引いている。

など、秘密は厳守いたしますので些細なことでもご相談ください。

連絡先	複十字健診センター	健康相談所 興生館
	TEL.022-719-5161	TEL.022-221-4461
	FAX.022-719-5166	FAX.022-221-4465
	Eメール.kan@jata-miyagi.org	Eメール.kokan@jata-miyagi.org

肺炎球菌予防接種はご存知ですか？

高齢者の肺炎の原因で最も多く、重症化しやすいものが肺炎球菌です。この予防接種に用いられるワクチンは、成人の重症肺炎の原因の約7割を占める23種類肺炎球菌の型に効果があります。

本法人は仙台市の高齢者肺炎球菌予防接種登録医療機関です。予約制となりますので、お電話または外来窓口にてご相談ください。

※自治体によって、接種希望者に対して接種費用の一部を助成しているところもあります。事前にお住まいの市町村へお問い合わせください。



筋力アップが元気で長生きの秘訣

筋肉量の減少は、筋力やバランス力の低下につながり、転倒を引き起こしやすくなります。さらに、転倒による骨折は寝たきりにつながることもあり、日常生活における筋力アップは大切です。筋肉を鍛えることに遅すぎるといえることはありません。日常生活に少しずつ筋肉トレーニングを取り入れましょう。



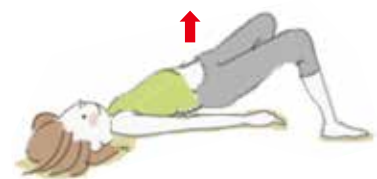
筋肉トレーニングにチャレンジ!

最初は1セット10~15回を目安に始め、慣れてきたらセット数を増やしましょう。

お腹、太ももを鍛える



- 1 仰向けになって、膝を立てる。腕は手の平を下に、体の脇に置く。



- 2 足で床をおもいきり踏みつけるようにしてお尻を上へ引き上げる。(手の力よりも主に足の力を使う)

お腹、背中を鍛える



- 1 仰向けになって、膝を立てる。腕は手の平を下に、体の脇に置く。



- 2 息を吐きながら、おへそを見るようにして首を起こす。(息を吐ききる) 息を吸いながら首をもとに戻す。

体側をひきしめる



- 1 横向きになり、体の下側にくる手を伸ばし、体の上側にくる手は胸の前に支えるように置く。
- 2 体の上側にくる足を引き上げる。

全身をひきしめる



- 1 うつ伏せになり、両手両足をまっすぐ伸ばす。
- 2 右手と左足を同時に上げる。(左手と右足も同様に行う)

POINT!

呼吸を止めずに、ゆっくりと行いましょう。体調に合わせて無理をせず継続することが大切です。

生活習慣改善チャレンジ!

野菜を食べよう!

Q. 野菜を食べるとなぜ体にいいの?

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれています。さらに、野菜は免疫力の向上、抗酸化作用などの機能性により、高血圧やがんを予防する効果が高いと言われています。

Q. 野菜ってどのくらい食べた方がいいの?

1日350g

<健康日本21第二次より> ※治療中のため食事制限が必要な方は医師の指示に従ってください

野菜70gを1皿分として...1日で5皿分が目安になります

 おひたし 70g	 サラダ 80g	 かぼちゃの煮物 80g	 具だくさんのみそ汁 70g	 トマト 80g
--	---	---	---	---

(重量はあくまでも一例です)

Q. 食べる順番ってあるの?

血糖値、LDL(悪玉)コレステロールが高い方は、食事の始めに食べる事をお勧めします。つい食べ過ぎてしまう方も、食事の始めに十分に食べて、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。

1日に摂りたい野菜量の半分が摂れる「豚ちり」

材料(2人分)

- ・豚ロース150g (薬味)
- ・白菜(5枚)150g ・スリムネギ(小口切り)10g
- ・長ねぎ(2/3本)50g ・大根おろし大さじ2
- ・春菊(1/2束)100g ・ポン酢しょうゆ大さじ2
- ・にんじん(1/3本)60g

作り方

- 1 食材は食べやすい大きさに切っておく。
- 2 鍋に水(分量外)を入れ火にかけ、沸騰してきたら、火の通りにくい食材から入れる。
- 3 薬味を混ぜ、たれを作る。野菜と豚肉にたれをつけていただく。



[ひとり分] エネルギー量: 243kcal、塩分量: 1.5g、食物繊維: 5.3g

宮城県結核予防会からのお知らせ

第66回全国大会 決議・陳情

平成27年2月26日・27日の両日、結核予防会総裁秋篠宮妃殿下のご臨席の下、第66回結核予防全国大会がホテルオークラ福岡で開催され、両日あわせて1,320人の参加を得ました。

結核予防全国大会議事において、決議案を福岡県結核予防会 松田理事長より、宣言文を福岡県結核予防婦人会 木下会長から、それぞれ報告し、参加者から賛同の拍手をもって採択されました。

本法人では、決議事項の実現に向けて宮城県知事、仙台市長、宮城県医師会長へ陳情を行いました。

宮城県知事表敬訪問

平成27年度の複十字シール運動にあたり、本法人では、7月31日に三浦副知事を表敬訪問しました。結核の現況と複十字シール運動についてご報告し、三浦副知事からは複十字シール運動と婦人会の活動に対するご理解と励ましのお言葉をいただきました。



三浦副知事(中央)と宮婦連健康を守る母の会・本法人代表団

結核予防街頭キャンペーン

結核に関する正しい知識とその予防についての普及啓発と健康への関心を高めていただくことを目的として、結核予防週間街頭キャンペーンを行います。

無料肺年齢測定会やパネル展示、パンフレットの配布などを行いますので、お近くにお越しの際はぜひ、お立ち寄りください。

開催日 平成27年9月26日(土)

時間
13:30~15:00

場所
JR仙台駅前西口
ペDESTリアンデッキ



結核予防・COPDパネル展

結核予防週間の一環として、結核や肺がん・COPDなどの胸部疾患に関する正しい知識を深めていただくため、パネル展を開催します。

展示期間 平成27年9月28日(月)~10月2日(金)

場所 宮城県庁1階ロビー

結核予防週間

毎年9月24日から9月30日は結核予防週間です。本法人では、結核についての正しい知識と予防意識の普及、結核対策への関心を高めていただくために宮城県内の小中学校、高校や官公庁などに周知ポスターと「結核の常識」を配布し、県内各地で様々な啓発活動を行っています。



協力:(公社)ACジャパン

※結核予防会が今年度ACジャパンの支援キャンペーンに採用されることとなりました。キャンペーン期間中の7月1日から来月6月30日までテレビ・ラジオ・新聞・ポスター・雑誌に、結核経験者でありストップ結核ボランティア大使のタレントJOYさんが登場します!

JKA補助金交付に内定しました

競輪とオートレースを統括する公益財団法人JKAより補助を受け、リフト付き胸部デジタルX線検診車の整備を行うこととなりました。

デジタル撮影装置により診断精度の向上、昇降用リフトで安全性の確保など、高齢者の方にも安心して検診を受けていただくことができます。

平成28年春に完成予定です。



複十字健診センター健康まつり

毎年、心待ちにしてくださっている方も多い「複十字健診センター健康まつり」を今年も開催します。

開催日 平成27年11月1日(日)

時間 9:00~13:00

場所 複十字健診センター
(仙台市青葉区中山吉成2-3-1)

※詳細については、10月中旬頃に
本法人ホームページに掲載します。



無料健診体験コーナー、
健康相談、ヘルスアップコーナーなど
内容盛りだくさんです!

医療機器を更新しました(健康相談所 興生館)

X線CT診断装置

平成27年4月にコンピュータ断層撮影装置を更新いたしました。

最新の被ばく低減技術を採用した16列マルチスライスCT※1なので、被ばくを抑えて高画質を得られるようになりました。また、息を止める時間が短くなり、受診者の方が楽に検査を受けられるようになりました。

胃X線透視撮影装置

平成27年6月にFPD※2 デジタルX線TVシステムを更新いたしました。

以前の装置よりも低被ばくで高画質が得られます。さらに検査可能体重が100kg以下から180kg以下へと広がり、より多くの受診者の方が検査できるようになりました。



X線CT診断装置



胃X線透視撮影装置

※1)16列マルチスライスCT...X線を360°回転しながら、らせん状に照射させることにより、1回転で最大16枚の画像を撮影することができるCT診断装置(以前は1回転で4画像を撮影していた。)

※2)FPD(flat panel detector・平面X線検出器)...X線を平面で検出することで、撮影視野が広がり、ゆがみのない画像を得ることができるシステム

デジタルX線撮影装置搭載のリフト付き検診車が納車されました

結核や肺がんの検診に使用するデジタルX線撮影装置搭載の検診車が納車されました。この検診車は、車椅子の方が楽に検診を受けていただけるようにリフトがついており、精度の高いデジタルX線撮影装置での撮影を、より多くの方に受けていただくことが可能です。

本法人には今回納車されたものを含め、デジタルX線撮影装置搭載の検診車が8台あり、そのうち3台がリフト付となりました。



複十字シール運動

結核制圧のための複十字シール募金にご協力ください。

アジアとアフリカの途上国を中心に、保健医療の整備の遅れや貧困などから、治る病気「結核」によって命が失われています。

いただいた募金は、途上国の人々の結核の予防、早期発見・早期治療のための支援活動や国内の普及啓発活動に使われています。



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

※詳細は、下記までお気軽にお問合せください。

総務部企画課 TEL.022-719-5161 E-mail.huk@jata-miyagi.org

平成26年募金のご報告

【全国】	242,300,163円
【宮城県】	13,960,167円

宮城県の結核の状況 (平成25年)

【新たに結核になった人】 223人/年

【結核で亡くなった人】 22人/年

(結核統計2014より)

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。

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>

