

2023  
秋号  
Vol.18

# よぼう

## 特集

クラスターはなぜ起きる？

## 「換気について考えよう！」

## information

- 生活習慣改善チャレンジ
- 公益財団法人JKA補助事業  
胸部X線デジタル検診車  
「みやぎ17号」完成
- 結核予防週間
- 結核予防・COPDパネル展
- 宮城県知事表敬訪問
- 複十字シール運動
- 健康づくり  
医師・保健師による講話などのご案内
- 禁煙外来のご案内
- 無料相談のご案内
- 令和5年度仙台市・市民健診のご案内
- 各種予防接種のご案内

「結核・肺がん検診」は、一回受けて終わりではありません。  
以前の結果が「異常なし」であっても、  
その後に「がん」ができる可能性は当然あります。  
早期発見するためには毎年検診を受けることが大切です。

毎年検診を受けている人は、今後も**続けて**受けて下さい。  
去年受けなかった人は、今年**必ず**受けて下さい。  
今まで受けてこなかった人は、今年からは**絶対**に受けて下さい。

公益財団法人宮城県結核予防会からのお願いです。



シールぼうや  
複十字シール運動イメージキャラクター



シールちゃん  
複十字シール運動イメージキャラクター



クラスターはなぜ起こる?

# 特集

# 換気について考えよう!

換気の落とし穴について事例をご紹介します

当法人職員が国立大学法人電気通信大学の石垣陽特任教授、横川慎二教授、産業医科大学 喜多村紘子准教授らの研究チームの一員として、新型コロナウイルス感染症のクラスター感染が発生した施設の換気状況調査や有効な感染対策の指導などに参画しました。

換気の可視化と感染リスクの低減、換気による二次感染率低下について数値化することを研究テーマとして様々な場所で調査を実施し、多くの方に知っていただくことを目的とする換気ガイドブック作成に携わりました。

換気状況の確認や検証のことでお悩み事などがございましたら、お気軽にご相談ください。

令和4年度  
宮城県塩釜保健所岩沼支所管内  
感染症予防セミナー  
令和5年3月24日  
in名取市文化センター



当法人職員が「宮城県塩釜保健所岩沼支所管内感染症予防セミナー」にシンポジストとして参加し、基本的な感染対策やクラスター発生時の拡大防止策、早期に収束させるための工夫やエアロゾル感染に効果のある換気の方法などを発表しました。東北医科薬科大学の吉田眞紀子准教授をコーディネーターとするセミナーでは、新型コロナの感染症法上の分類が5類に移行することを踏まえ、様々な疑問や不安について討議し今後の対策などが議論されました。

## 事業所

# 過度なパーティションが換気の妨げになった事例

当法人職員が参加した換気状況調査の一部事例を紹介します。

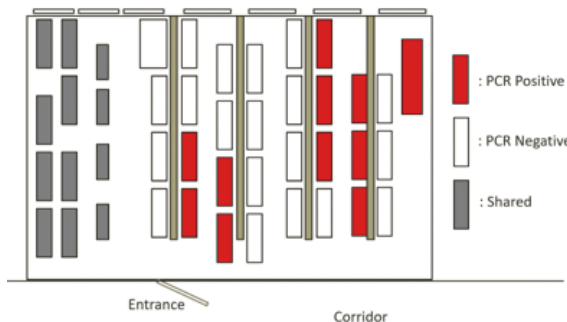
室内は入口が開放されていましたが換気設備はなく、ほぼ無換気の状態ではエアコンが設置されていました。ここに感染防止対策のため室内の天井近くまでのパーティションを設置したことによって、部屋全体の空気の流れを遮る結果となり、散発的なクラスターの発生要因となっていました。

パーティションは飛沫(咳やくしゃみのしぶき)を遮る効果がありますが、過度な設置によって、時に空気の流れを遮り換気の妨げになることもあるため、適度な高さ(頭の高さ程度)とすることや使用する用途によって使い分けることも必要です。

また、すべてのエアコンに換気機能が付いているわけではないことから、適度な換気を行いながら注意して使用することも重要です。



大学で疑似的にビニールパーティションの密閉性を実験した様子



調査を行った事務室のレイアウト

出典:  
Yo Ishigaki, Yuto Kawauti, Shinji Yokokawa, Akira Saito, Hiroko Kitamura, Takashi Moritake. Experimental investigation to verify if excessive plastic sheeting shielding produce micro clusters of SARS-Cov-2. medRxiv 2021.05.22.21257321; doi:https://doi.org/10.1101/2021.05.22.21257321



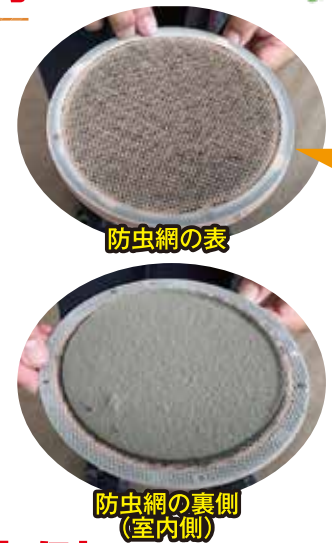
## 施設

# 空調機器の点検不足が招いた事例

二番目の例です。

トイレに設置してある換気扇の屋外排気口が閉塞していました。建物の外壁にある給排気口の点検はメンテナンスの際にも見落とされやすく、調査した施設では、防虫網に繊維ゴミが詰まっていたため、換気扇は作動していたものの、結果的にトイレの中が無換気状態となっていたことで、クラスターの発生要因となっていました。また、この数年インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が発生していたという話を伺いました。換気が不十分な空間では、新型コロナウイルス感染症ばかりでなく他の感染症にも注意が必要です。給排気口は目視でチェックすることも可能ですので、建物の周りを点検してみてください。

食事の後の匂いや線香を焚いてしばらく匂いが残ってたら  
要注意!



キレイに見える防虫網の表側も、実は繊維ゴミが詰まっています。 check

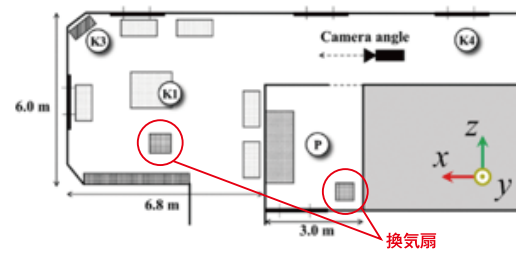


## 施設

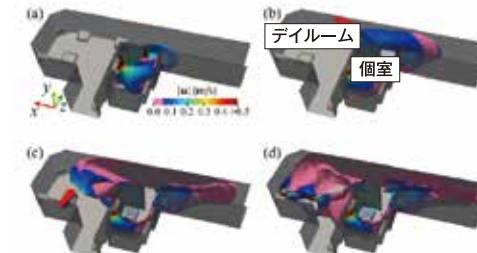
# 圧力差が招いた集団クラスターの事例

三番目の例です。

二つの部屋に圧力差がありました。居室では体調の優れない入居者が静養しており、デイルームでは他の入居者がだんらんの時間を過ごしていました。それぞれの部屋の換気については、換気扇によって行われていましたが、居室に設置してある換気扇が劣化やゴミの目詰まりによって風量が低下していたため、デイルームに設置してある換気扇と比較して吸引力が劣る結果となり、デイルーム側にエアロゾルが流れ込んでしまったことで集団感染の発生要因となりました。今回は居室(陽圧)とデイルーム(陰圧)について、複数の窓を開放することで圧力差を解消しました。



デイルーム付近レイアウト(論文より)



エアロゾルが広がるシミュレーション(論文より)



部屋から煙が漏れ出す調査の様子

出典: Ishigaki Y, Yokogawa S, Saito A, Kitamura H, Kawauchi Y Pilot Evaluation of Possible Airborne Transmission in a Geriatric Care Facility Using Carbon Dioxide Tracer Gas: Case Study JMIR Form Res 2022;6(12):e37587 doi:10.2196/37587 PMID:36583933



京都府で発行している「エアロゾル感染対策ガイドブック」



京都府エアロゾル感染対策ガイドブックよりエアロゾルイメージキャラクター「ゾルたん」



## 体幹トレーニングをやってみよう!

「体幹」とは、首から上、腕・足を除いた胴体全体のことです。体の中心であるお腹まわりだけではなく、胸や背中、肩回り、お尻なども全て体幹です。これらの部位を鍛える運動が体幹トレーニングです。体幹を鍛えることで、姿勢が良くなり、基礎代謝が高まるため、エネルギーが消費されやすくなると同時に、日常の動作が楽になり疲れにくくなります。

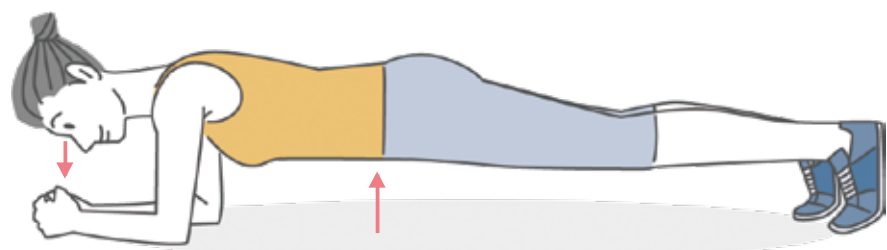


- ・目安は1日2～3セットです。
- ・トレーニング中は、自然な呼吸を意識しましょう。
- ・体調にあわせて回数を調整し、無理せず行いましょう。

### プランク

### お腹まわりを引き締める

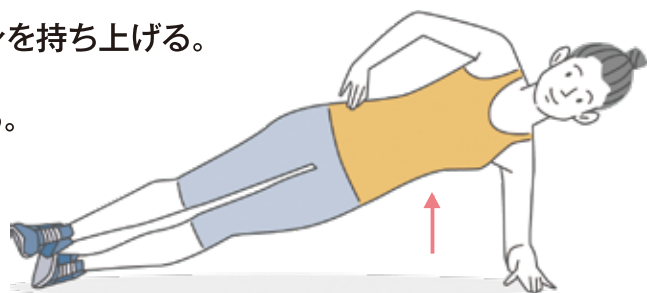
- 1 四つ這いになり、床に両肘をつける。両膝を伸ばして両つま先を床につける。  
※両肘と両つま先の間隔は、肩幅位開く。
- 2 目線は自分の手に向け、背中のラインがまっすぐになるようにする。
- 3 ②の姿勢で20秒キープする。  
※お腹とお尻に力を入れる様に意識すると正しい姿勢をキープしやすい。



### サイドブリッジ

### お腹の側面を引き締める

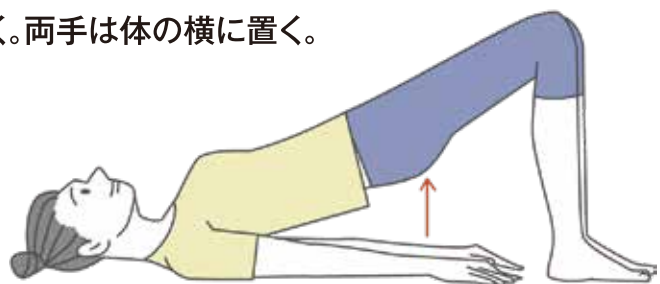
- 1 横向きで寝ころび、床側の肘をついて上半身を持ち上げる。  
※肘と肩が床に垂直になるようにする。
- 2 足を伸ばし、足の側面で下半身を持ち上げる。
- 3 肘と足の側面で体を支える。
- 4 ③の姿勢で10秒キープする。



### ヒップリフト

### お尻や太ももを引き締める

- 1 仰向けになり、両膝を立てて足を腰幅に開く。両手は体の横に置く。
- 2 お尻に力を入れて腰を浮かせる。
- 3 ②の姿勢で10秒キープする。



## 公益財団法人JKA補助事業



競輪とオートレースを統括する公益財団法人JKAの補助事業として製作を進めていた、胸部X線デジタル検診車「みやぎ17号」が完成しました。

今回整備した検診車は、蓄電池を搭載しているため、騒音・排気ガスを出さない環境に配慮した検診車です。また、車いす専用のリフトを搭載しているため、車いす利用者にも安心して受診いただくことができます。今後も、県内各地で巡回検診を実施し、結核や肺がんの早期発見など健康の増進に寄与して参ります。



## 結核予防週間

毎年 9月24日～30日は  
結核予防週間です。



▲令和5年度「結核の常識」 ▲令和5年度「結核予防週間ポスター」

当法人では、結核に関する正しい知識の普及啓発や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高등학교や官公庁などにポスターと「結核の常識」を配布します。また、健診施設内で結核に関する動画を放映して結核の現状を周知するほか、パンフレット配布などの広報活動を行います。

## 結核予防・COPDパネル展

結核予防週間に合わせて、結核予防や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。

開催場所	青葉通地下道ギャラリー	宮城県庁1Fロビー
開催期間	9/15(金)～29(金)	9/25(月)～29(金)



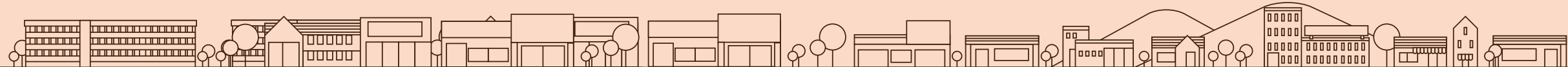
▲令和4年度 青葉通地下道パネル展の様子 ▲令和4年度 宮城県庁パネル展の様子

## 複十字シール運動 8/1～12/31 宮城県知事表敬訪問

令和5年度の複十字シール運動開始にあたり、結核予防会本部では厚生労働省を、全国の支部では各都道府県知事を表敬訪問しました。当法人では、7月25日(火)に伊藤副知事に、結核の現状と複十字シール運動について報告し、本運動に対するご理解と励ましの言葉をいただきました。







**複十字シール運動**

**複十字シール運動とは**

結核予防会では、結核を中心とした肺の病気をなくして、「結核のない世界」をつくるための「複十字シール運動」を実施し、募金活動を行うとともに、病気への理解を広め、予防の大切さを伝えています。

8/1(火)～12/31(日) 令和3年(2021年) **新登録結核患者数 11,519人** 罹患率(人口10万対) **9.2**  
前年より1,220人減少 前年より0.9減少

2021年我が国の結核罹患率は、人口10万対9.2となり、目標としてきた低まん延化が実現しました。長年にわたって結核対策を官民一体となって推進した成果です。



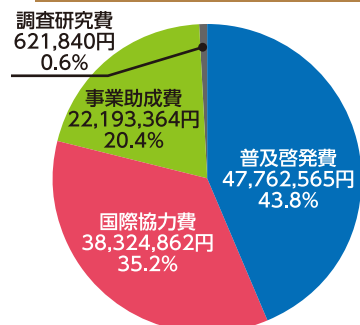
しかし

直近の2年間の急速な患者数の減少は新型コロナウイルス感染症による受診控え、医療機関の逼迫による患者発見の遅れ、健康診断の停滞あるいは入国制限に伴う外国出生者の減少等の一時的要因によることも考えられ、今後の動向を重視する必要があります。



2021年世界では2年連続で増加しています

結核を発病する人 **約1060万人**  
 結核で失われる命 **約160万人** (WHO世界保健機構)



お預かりした募金は、結核や肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの胸の病気の普及啓発、全国の結核予防団体の事業支援、開発途上国の結核対策支援、結核等の調査研究の活動に大切に活用させていただきます。

日本	世界
<p>普及啓発や教育、調査研究のために</p>	<p>結核が蔓延する国々の支援活動のために</p>

**結核をなくすため「複十字シール運動」に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



**健康づくり 医師・保健師による講話やパネルの貸出を行っております**

市町村、事業所、各種団体、学校などが実施する健康づくりを目的とする講習会等に専門のスタッフを派遣し、皆様の健康づくりのお手伝いをいたします。また、「結核」「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」「タバコの害」について正しく知っていただくための、普及啓発用パネルの貸出も行っております。お電話またはメールにて「企画広報係」までお問い合わせください。



貸出パネルの一例



医師による講話の様子  
令和5年度大崎市岩出山地域保健推進員研修会



医師による講話の様子  
令和5年度石巻市保健推進員研修会



保健師による「タバコに関する健康講話」  
令和5年度石巻市保健推進員研修会

**禁煙外来のご案内**

当法人では、オンライン診療による禁煙治療を行っております。また、薬にたよらない禁煙治療を望まれる方を、医師・スタッフが全力でサポートし「お薬なし」で卒煙のお手伝いをさせていただきます。ご興味がある方は、ぜひ当施設にご相談ください。



令和5年度「結核予防会」禁煙ポスター

**禁煙治療スケジュール**



●2回目～4回目の診療は自宅にいながらオンラインで禁煙治療が受けられます。

禁煙外来・オンライン禁煙診療のお問い合わせは

日本禁煙学会専門指導員がおります。お気軽にご相談ください。

毎週月～金

複十字健診センター  
TEL.022-719-5161

健康相談所 興生館 事務室  
TEL.022-221-4461

**毎年5月31日は「世界禁煙デー」**

「禁煙みやぎ」のご厚意により、今年度も「世界禁煙デー」に合わせ、5月17日(水)～31日(水)の期間青葉通地下道(仙台市)にパネルを展示し禁煙についての啓発活動を行いました。



自分と家族の健康を守るため、早めに禁煙に取り組みましょう。



**結核・胸部疾患等に関するお悩み等、どなたでも無料でご相談いただけます。**

《電話による相談》月～金曜日 15:00～16:00  
 その他、面談(予約制)、メール、FAX等でも受け付けています。

連絡先

【複十字健診センター 看護係】  
TEL:022-719-5161(内線205)  
メール:kan@jata-miyagi.org

【健康相談所 興生館 看護係】  
TEL:022-221-4461(内線107)  
メール:kokan@jata-miyagi.org

結核・胸部疾患等に関するお悩み、どなたでも無料でご相談いただけます。

電話による相談 | 月曜～金曜日 15:00～16:00  
 面談による相談 | 予約制(要予約) | 面談は別途料金がかかります。  
 その他 | メール・FAXでも受け付けています。

公益財団法人 宮城県結核予防会

複十字健診センター 看護係 | 健康相談所 興生館 看護係

〒980-3003 仙台市青葉区中山通成二丁目3番1号  
TEL:022-719-5161 内線205 | FAX:022-719-5166  
E-mail:kan@jata-miyagi.org

〒980-0004 仙台市青葉区栄一丁目1番5号  
TEL:022-221-4461 内線107 | FAX:022-221-4465  
E-mail:kokan@jata-miyagi.org

# 令和5年度 仙台市・市民健診のご案内

予約制:土日祝は休診

生活習慣病は、自覚症状が出にくいため気づかないうちに進行していることがあります。病気の危険因子を早期に発見し、重症化予防に努めましょう。

<b>基礎健診</b>	<b>受診期間</b>	令和5年7月3日(月)～9月29日(金) 令和6年1月4日(木)～1月31日(水)
<b>特定健診</b>	<b>受診期間</b>	令和5年6月1日(木)～9月29日(金) 令和6年1月4日(木)～1月31日(水)

受診を希望される方は、お電話でのご予約をお願いします。当日は、健康保険証、仙台市から届いた受診券が必要となります。なお、結果につきましては、受診の概ね1ヶ月後に再度来所いただき医師よりご説明いたします。詳しくは下記窓口までお問い合わせください。

# 各種予防接種等のご案内

予約制:土日祝は休診

取り扱いワクチンについては、下記までお問い合わせください。

## ●インフルエンザワクチン接種

- 接種開始日: 令和5年10月2日(月)～予定
  - 接種対象年齢: 16歳以上
- 高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部助成については、お住まいの各市町村にお問い合わせください。

WEBからのお申込みはこちら



## ●新型コロナワクチン追加接種

## ●BCG ●肺炎球菌ワクチン ●带状疱疹予防ワクチン (シングリックス)

- 海外渡航用ワクチン
  - ・A型肝炎・B型肝炎・破傷風・狂犬病(曝露前のみ)
  - ・ポリオ・髄膜炎菌・MR(麻しん/風しん混合)
  - ・おたふくかぜ・水痘・DPT(ジフテリア/百日咳/破傷風)
  - ・日本脳炎

## ○風しん抗体検査

ご予約・お問い合わせは

複十字健診センター 事務室  
TEL.022-719-5165

健康相談所 興生館 事務室  
TEL.022-221-4461

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



https://www.jata-miyagi.org



## 基本理念

「一人ひとりの健康を創り出すため  
最善を尽くします」

- 一、私たちは受診者の皆様の人権を尊重し職務を遂行します
- 一、私たちは知識の習得と技術の向上に取り組み健診の質を高めます
- 一、私たちは誠実で正確な健診と医療を目指します