

忘れていませんか結核を!? 長引く咳にご注意ください



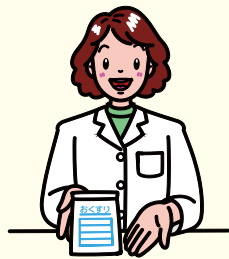
最も寒い時期になりました。気温が下がると免疫力が低下し風邪にかかる人が増えてきますが、忘れてはならないのが「結核」です。風邪だと思っていたら結核だったというのが結構あります。2週間以上も咳や痰、発熱などの症状が続く場合は、結核を疑って医療機関を受診してください。



結核とは

結核は、結核菌によって起こる病気です。菌は咳やくしゃみと一緒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で感染します。感染しても必ず発病するわけではありません。通常は免疫力が結核菌の増殖を抑え込みます。しかし、増殖を抑えきれなくなると発症します。小児の結核予防には、「BCG接種」が有効といわれています。市からの案内に従い、遅くとも1歳までには接種を受けてください。ちなみに、国の示す標準的な接種期間は生後5ヵ月～8ヵ月以内です。

また、結核と診断されても約6ヵ月間薬を飲み続ければ治ります。しかし症状が消えたといって、治療の途中で服薬を止めてしまえば菌は抵抗力をつけ、さらに薬が全く効かない「耐性菌」になることもあります。それを避けるために、市では保健師による「治療継続支援」を推進しています。



結核の現状

日本の結核罹患率はかなり低下してきましたが、それでも先進諸国の中では最も高い水準です。平成26年度「沖縄県結核サーベイランス委員会報告」によると、平成21年～25年の5年間に県全体で毎年250人前後の新登録患者が発生。また、平成25年の結核罹患率(人口10万対)で見ると17.7と全国値16.1より若干高くなっています(表1)。本市においても、結核罹患率でみると県全体より少し高く推移しているのがわかります。(表2)。

(表1) 沖縄県の新登録患者総数と結核罹患率

	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
新登録患者数	235人	260人	269人	299人	251人
結核罹患率 (人口10万対)	17.0	18.7	19.2	21.2	17.7

(表2) 那覇市の新登録患者数と結核罹患率

	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
新登録患者数	56人	71人	74人	84人	58人
結核罹患率 (人口10万対)	17.8	22.5	23.3	26.3	18.1

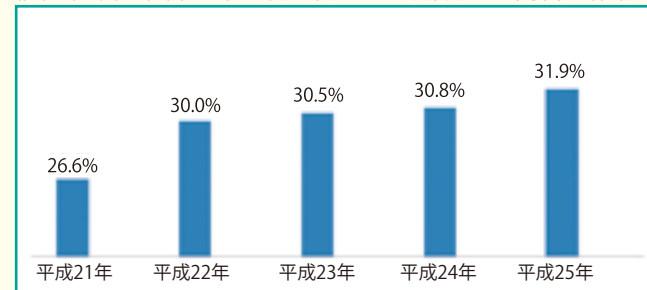
一般的に結核は65歳以上の高齢者が多いのですが、沖縄県では80歳以上の高齢者の割合が徐々に高くなっています。(右図1)。理由としては、終戦直後の結核が蔓延していた時代に高齢者のほとんどの方が感染していて、加齢や病気によって免疫が低下したところ、体に潜んでいた結核菌が増殖し発病しやすくなっていると考えられています。また、高齢者の症状の

課題として、咳や痰などの典型的な呼吸器症状が少ない事があげられます。体重減少や食欲不振、微熱のみの症状もあります。さらに、認知症や寝たきりなどで、症状をうまく伝えられなかったり、胸部レントゲン写真を撮っても典型的でない像が出ることも多く、発見の遅れの原因となっています。

ちなみに、市保健所では典型的でない胸部写真の場合は3日連続の「喀痰(かたん)細菌検査」(痰の性状・成分や微生物などの検査)を勧めています。



(図1) 沖縄県新登録患者に占める80歳以上の割合の推移



若年者の集団感染

結核は、実は高齢者ばかりではありません。県内でも妊娠中の30代女性や小学生の発症による集団感染事例が発生しています。集団感染に共通な点は「診断の遅れ」です。たとえ多少のことでも結核を疑わなくてはなりません。若年者が咳や発熱で受診し、肺炎を疑われ抗菌薬(キノロン系)を使われることがあります。実はこれが問題です。肺結核にこの薬を投与すると、7～8割の症例で症状が改善、その後、耐性化して再増悪をきたし結核の発見が遅れます。結核診断前の抗菌薬(キノロン系)服薬により死亡リスクが「1.8倍～6.9倍」に増加するとの報告さえあります。

新しい診断、新治療薬

今では、結核菌に特有のタンパク質を抗原としてリンパ球より産生される「インターフェロンガンマー」が測定できるようになりました。症状もなく、胸部レントゲン検査の異常所見がなくとも2年以内の感染を疑う場合には「潜在性結核」として予防投薬を開始できます。また、多剤耐性結核に対しても、約40年ぶりに抗結核薬(デラマニド)が承認されました。医学は着実に進歩しています。しかし、結核がこの地球上から撲滅される日が来るまでは、まだまだ厳重な警戒が必要です!



お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7972



市が認定する「健康づくり協力店」こだわりのレシピ紹介

「サンマの梅煮」

1品の調理時間：30分
(1人分 カロリー：386kcal、塩分：2.0g)

〈材料・分量(4人分)〉

- ・サンマ.....4尾
- ・梅干し(もしくは梅肉).....4個
- ・刻み昆布(乾燥).....8g
- ・酢.....大さじ3
- ・砂糖.....大さじ3
- ・醤油.....大さじ2
- ・だし汁.....200cc
- ・生姜(千切り).....適量



〈作り方〉

- ①サンマは下処理し、熱湯にさっと通す。(焼いても良い)
- ②鍋にAを入れ加熱する。
- ③煮たったら、サンマ、刻み昆布、梅干しをいれ、焦がさないように10分程煮る。
- ④生姜を入れ2～3分煮て出来上がり。

ワンポイント

- ・サンマの臭みをとるために①の下処理を行う。
- ・サンマの他にサバなどの青魚でもOK!

サンマはアジやサバ、イワシと同じ青魚で、不飽和脂肪酸のDHAやEPAが多く含まれています。不飽和脂肪酸には、中性脂肪やコレステロールの値を低下させて血流を良くする効果があり、またDHAには、脳細胞の成長を促し、脳の活性化を行う働きがあります。他にも、鉄分やカルシウム、ビタミンなど多くの栄養素が含まれており、非常に優れた食材です。



健康づくり協力店 『NTT那覇営業所食堂』

住所：寄宮1-3-37 電話：832-0125
営業時間：11:30～15:00 定休日：土・日・祝日

お問い合わせ
健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965