

9月24日から30日は結核予防週間です！



「結核は昔の病気」と思っていないですか？

結核は、医療や生活水準の向上で、薬を飲めば治る時代と思っただら大間違いです。結核菌を吸い込んでも、生涯のうちで結核になるのは、10人に1〜2人程度です。しかし、今でも1日に50人の新しい患者が発生し、そのうち、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。

○結核の初期の症状

風邪とよく似ていますので、2週間以上、咳が続くときは、結核の可能性も心に留めて医療機関を受診し、胸部レントゲン検査を受けましょう。特に高齢の方は体のだるさや微熱が続いたり、急に体重が減ったりしたら、早めに医療機関を受診しましょう。

○早期発見に努めましょう

ほとんどの結核は、肺に病巣をつくります。そのため結核の早期発見には、胸部レントゲン検査が有効です。職場健診や町の集団健診などを利用して、年に1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。

○結核を予防するためには

体の免疫の働きによって、結核菌の増殖が抑えられている場合は発症しません。しかし、生活習慣病や栄養状態の悪化など、免疫力が低下している場合に結核菌の増殖を抑えられず、結核を発病することがあります。『十分な睡眠をとる』、

『バランスのとれた食事をとる』、『適度な運動をする』など、免疫の働きを保つ生活を心がけましょう。

▼結核に関する問合せ 県北健康福祉センター健康対策課感染症予防担当
☎0287-22-2679
町保健センター ☎⑦5858

あなたがすすめる健康づくり体験談募集



健康自慢のみなさんが実践している健康法を募集しています。

- ▼テーマ 自分の健康管理のために行っている健康法とその効果
- ・運動部門(運動・スポーツなど)
- ・暮らし部門(食事・生活習慣など)
- ・生きがい部門(社会活動・趣味など)
- ▼対象 後期高齢者医療制度に加入している本県の被保険者
- ▼申込方法
- ①健康づくり体験談(題名と本文。原稿用紙2〜3枚程度)
- ②必要事項(テーマ・郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号)を記入した用紙(様式任意)
- ①と②を郵送またはメールでお送りください。

- ▼締切り 9月28日(金)(必着)
- ▼優秀作品
 - 最優秀賞1点 旅行券3万円分
 - 優秀賞 3点 商品券1万円分
- ※優秀作品はホームページで公表します。また、応募者全員にQUOカード(500円分)をお送りします。
- ▼申込み・問合せ 栃木県後期高齢者医療広域連合総務課
☎028-627-6805
〒320-0033
宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル2階
☐soumu@kouikirengo-tochigi.jp
- 栃木いのちの電話公開講座「ネット依存の実態と対応」
- ▼日時 10月28日(日)午前10時〜11時30分(9時30分開場)
- ▼場所 県青年会館コンサレー(宇都宮市駒生1-1-6)
- ▼講師 樋口 進氏(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター院長)
- ▼参加費 無料
- ▼定員 150名(先着順)
- ▼申込方法 氏名、電話番号、参加人数を明記の上、電話・ファクス・メール・ハガキでお申し込みください。

- ▼申込み・問合せ 栃木いのちの電話事務局
☎028-622-7970
Fax 028-902-1030
☐tdl999@maple.ocn.ne.jp
〒320-8508
宇都宮市若草1-10-6
- 「自殺予防いのちの電話」毎月10日実施
フリーダイヤル
- 全国のいのちの電話センターが一同に特設電話で対応します。自殺者が3万人を割つたとはいえ、まだまだ多くの方が自ら命を絶っています。そんな中、ひとりでも多くの「いのち」を守りたいと願い企画しました。
- ▼日時 毎月10日午前8時〜11日午前8時の24時間
- ▼相談番号 フリーダイヤル ☎0120-783-556
- ▼相談内容 自殺予防相談(死にたい、死のうと思っている、生きていく意味がないなど)
- ▼問合せ 栃木いのちの電話事務局 ☎028-622-7970