



結核は過去の病ではありません

結核は、エイズやマラリアとともに世界の3大感染症と言われています。過去の病気と思われがちですが、平成27年中には国内で18,280人(うち県内は282人)が新たに発病しています。正しい知識を持ち予防と早期発見に努めましょう。



◆結核ってどんな病気？

結核は、発病している人のせきやくしゃみなどのしぶきに含まれる結核菌を吸い込むことで感染し(空気感染)、主に肺炎を起こします。

ただし、結核に感染したからといって必ず発病するわけではありません。

こんな症状は要注意！

- 2週間以上続くせき
- たん(血たん)がでる
- 微熱が続く
- 胸が痛い
- 体重が減る



ほかにも体がだるい、疲れやすいなどの症状が続くこともあります。

◆予防するには？

「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」を心がけ免疫力を落とさないことが大切です。また、抵抗力の弱い赤ちゃんは感染すると重症になりやすいので生後5～8カ月でのBCG接種をお勧めします。



◆重要なのは、早期発見・早期治療！

早期に発見し治療(6～9カ月の服薬)をすれば、症状も軽く他人へ感染させる機会も減ります。定期的に健康診断を受け、レントゲン検査などで結核の兆候がないかをチェックしましょう。



スロージョギング

歩く速さで走るので、楽に続けられ、ウォーキングより約2倍のエネルギーを消費できます。

- ①背筋を伸ばし、やや前傾姿勢で走ります。
- ②着地は足の指の付け根あたりで行い、足は蹴らずに押すだけにします。
- ③歩幅は小さく、できるだけ小刻みに動かす(15秒間に45歩を目安に)。

※最初から無理をせず、10分くらいから始めて、1日トータル30～60分程度を目標にしましょう。

ポイント▶ 笑顔で隣の人と話ができるくらいのペースで走りましょう。

