

もっと知ろう、結核のリスク。

国内では、いまだに年間1万7千人以上の人々が新たに結核を発症しています。特に80歳以上の人は、発症の危険性が80歳未満の人に比べて約5倍といわれています。「結核は昔の病気」ではありません。病気の予防、早期発見のために、結核のことをしっかり知りましょう。

結核は高齢者に多い

近年では結核患者の多くを高齢者が占めています。これは、かつて結核がまん延していた時代に感染していた人が、長い潜伏期間を経て発症するケースが多いことが原因と考えられています。宗像・遠賀地域でも新たに結核を発症した人の70パーセント以上が65歳以上でした。



潜伏期間は長い？

結核は感染してから半年～2年の内に発症することが多いといわれていますが、感染したときに健康であれば、免疫によって結核菌を抑え込むため、すぐには症状が出ない

こともあります。

しかし、他の病気（がんや糖尿病、腎不全など）にかかったり、加齢によって体力が低下したりすることで抵抗力が落ちると、結核菌が再び活動をはじめ、発症することがあります。

結核ってどんな病気？

結核菌によって主に肺に炎症が起る病気です。発症しすぐは風邪に似た症状が見られます。痰の絡む咳や身体のだるさ、微熱が2週間以上続いているなどの症状があれば、早めに受診しましょう。しかし、結核を発症してもほとんど症状が出ないこともあるため、注意が必要です。

どのように感染するの？

感染者の咳やくしゃみなどによって空気中に結核菌が飛



び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで感染が広がります。

結核を予防しましょう

適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事などを心掛けた健康的な生活が予防につながります。また、症状がなくても胸部レントゲン検査などで見つかることもありますので、定期的な検診を受けることが大切です。早期発見は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や友人などへの感染を防ぐためにも重要です。

町では、10月以降に個別肺がん検診で胸部レントゲン検査を行います。詳しくは広報おかがき10月号でお知らせします。

【結核の相談窓口】

宗像・遠賀保健福祉環境事務所
☎0940-3616098

ヘルシークッキング

No. 325 ～腸を元気にする食事～

鶏ささ身と油揚げの春巻き

2人分の材料

●油揚げ2枚 ●鶏ささ身4本 ●焼きのり全形1枚 ●梅干し大1個 ●青じそ4枚 ●春巻きの皮2枚 ●サラダ油小さじ1 ●水溶き薄力粉（薄力粉、水 各大さじ1/2）



作り方

- 油揚げは、キッチンペーパーで押し込み、余分な油を取り除く。端を斜めに切り落として、はさみの刃先で長い部分を切り、中身をはがす。短い部分も切って一枚に開く。
- 鶏ささ身は筋を取り除いて厚い部分に包丁を入れて開き、厚さを均等にしながら広げる。焼きのりは半分に切る。

- 梅干しは種を除いて梅肉をたたき、ペースト状にする。
- 広げた油揚げに鶏ささ身2本をのせてそれぞれに青じそと焼きのりを覆うようにのせる。梅肉を半量ずつのせ、梅肉を芯にしてすき間がないようしっかり巻く。
- ひし形に置いた春巻きの皮に④をのせ、皮の下の部分で包むように巻く。左右の皮の端に水溶き薄力粉をつけて内側に折り、上の部分も水溶き薄力粉をつけて閉じる。
- フライパンを油で熱し、⑤の閉じ終わりを下向きにして入れ、蓋をする。弱めの中火で中まで火が通るように両面を焼く。

1人分の栄養価

エネルギー165kcal、たんぱく質21.4g、カルシウム70mg、食塩1.2g

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）