

静岡県総合健康センター すこやかセンター だより 38



「健康づくり・介護予防運動マニュアル」を発行しました

静岡県総合健康センターでは、大腰筋を使った「コアストレッチウオーキング」や「大腰筋体操」の普及に加え、介護予防等のための運動指導の進め方をまとめた「健康づくり・介護予防運動マニュアル」(指導者向け)及びリーフレット「すこやか大陸」(一般向け)を作成し、健康づくり運動プログラムの一層の普及を図っています。

★生活習慣病予防、介護予防の現場で適切な運動指導が可能に

対象者と目的(骨折・転倒予防、膝痛・腰痛予防、健康づくり)に合わせ、運動指導がやさしく、適切に行えるよう、図解を多く用いた具体的な指導解説書です。運動の専門職員以外でも運動指導がわかる内容のマニュアルです。県内市町・介護保険事業所等の職員を対象とした本マニュアルの研修会を、県健康福祉センターを通じて開催しています。

【研修会の開催実績及び今後の予定】

年度	開催月日	場所
22年度	平成22年12月6日	富士健康福祉センター管内
	平成23年1月13日	東部・御殿場健康福祉センター管内
	平成23年2月8日	熱海健康福祉センター管内
23年度	各健康福祉センターを通じてお知らせします	県内全域において実施します(予定)



「健康づくり・介護予防運動マニュアル」

★マニュアルの教材として一般向けリーフレット「すこやか大陸」も用意しました

市町、介護保険事業所等の職員が、高齢者に運動指導を行う際に、わかりやすくポイントをまとめた一般向けリーフレット「すこやか大陸」を、「ストレッチング」(46号)「骨折・転倒予防」(47号)「膝痛・腰痛予防」(48号)のテーマ別に3種類用意しています。高齢者自身が、このリーフレットを見ながら、日常生活において運動することができる内容となっていますので、運動習慣の定着を図ることが可能です。



「すこやか大陸47号 骨折・転倒予防」

★県民健康公開講座(参加無料)を開催します! ※事前申込が必要です

健康づくり・介護予防の運動をテーマに、公開講座を開催します。

期日	テーマ	講師	会場
8月7日(日)	これいいの? 中高年からの運動(仮)	国立健康・栄養研究所 宮地元彦氏	静岡県総合健康センターホール
12月2日(金)	「筋トレ、脳トレでお達者づくり!」介護予防について考えよう	東京都健康長寿医療センター 大淵修一氏	三島市谷田2276

静岡県総合健康センター 電話055-973-7000 <http://www.sukoyaka.or.jp/>

創立記念式典

当協会は、3月24日静岡県男女共同参画センター「あざれあ」において全職員が参加して創立記念式典を開催しました。

創立記念式典では、去る3月15日に理事会において会長に選任されたばかりの横田会長の挨拶、石黒副会長の挨拶の後、外山常務理事兼事務局長より「22年度事業総括及び23年度事業計画」の説明、永



横田 通夫 会長



新規採用職員

年勤続(15・30年)職員に対する表彰式・新規採用職員の紹介が行われた。式典終了後、引き続き互助会総会、職員セミナーでは、「トラブル・過誤の現状と対策」と題して田森健診課長代理より、続いて「個人情報のクラウド化と個人情報保護の変化」と題して(株)エム・ピー・オーの森口修逸氏による研修を受けました。

「結核」とは

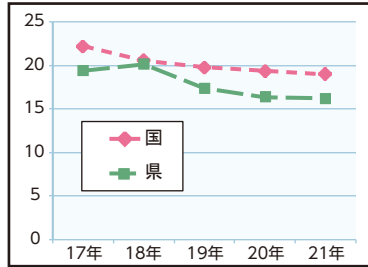
1 「結核」とはどんな病気? その発生状況は?

「結核は「現代の病気」であり、また、日本でもまた重大な感染症です。」
結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核菌の混ざったタンが咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が吸い込むことによってうつります。(空気感染)
感染しても発病するのは10人に1人程度。結核に感染しても、必ず発病するわけではありません。発病しても、排菌してなければ他人にうつす心配はありません。
結核はかつて「国民病」と恐れられ、50年前までは、年間死亡者数も10数万人に及び死亡原因の第1位でした。医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、過去の病気と思っていたら大間違いです。今でも1日に63人の新しい患者が発生し、6人が死亡している日本の重大な感染症です。
近年の結核の発生状況を結核新登録患者罹患率年次推移でみると、国、県ともに減少傾向にあります。しかし、平成21年の結核新登録患者数を見ると、全国で24,170人、静岡県では6,177人が登録されており、まだまだ発生が続いています。

平成21年結核新登録患者現状(国、県)

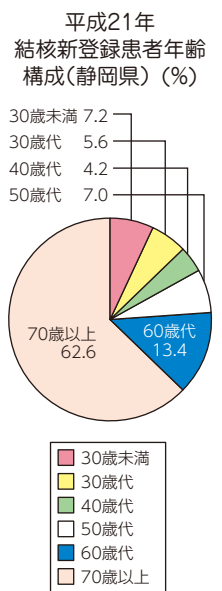
	全国	県
新登録患者数(人)	24,170	613
罹患率(人口10万対)	19.0	16.2
略痰塗沫陽性患者数(人)	9,675	267
罹患率(人口10万対)	7.6	7.0

国・県の結核新登録患者罹患率(人口10万対)年次推移



2 結核発生の問題点と背景

「今でも日本は、世界の中では中延国。問題はより複雑になっています。」



- ① 高齢者の罹患率が高い
一番多い結核患者は70歳以上であり、これらの人々は青年期に感染し、高齢になって抵抗力が低下してから菌が目覚まして発病します。様々な合併症を持っているため治療が難しい。
若者の結核も要注意
若い世代の集団感染も問題です。これは、都会への移動、海外との交流、アルバイト、不特定多数の人が出入りする場所を利用するなど、感染の機会が増えていることが原因と考えられます。
不規則な生活も発病のリスクを高めています。
- ② 外国人の割合が拡大している
結核対策が十分に行われていない開発途上国から入国する若者が、悪い環境で働き、受診や治療の機会がまま、感染を拡大していると考えられます。
- ③ 働き盛りの人の発見が遅れる
職場の中堅として多くの人と接して働き、また、家庭では親である人の結核の発見の遅れは次世代に結核を残すこととなります。
- ④ その他
大都市(大阪市、名古屋市、東京都など)の罹患率は高く、地方都市と地域格差がある。
増加しているHIV感染者やエイズ発症者が、結核に感染すると命とりになる危険がある。

3 結核予防の今後の課題

「住民の結核に対する関心を高める」

- ① 早期発見のために、こんな症状の時は医療機関へ
・咳が2週間以上続く
・タンが出る
・体がだるい
・急に体重が減る
結核の初期症状は風邪とよく似ています。咳やタンが2週間以上続いたら、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。症状が続く人から25人に1人の割合で結核患者が見つかっています。
早期発見は重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。お互いに「大丈夫?」と声を掛け合うことが大切です。特に高齢者は症状が明瞭に現れにくいので周りの人の注意が必要。
- ② 結核予防に対して行政及び医療関係者の関心を高める
〔65歳以上の結核健診受診のすすめ〕
胸部レントゲンが取れない時はタンの検査をする。
〔予防接種(BCG)の接種率をあげる〕
〔適切な医療の提供と患者支援〕
- ③ 保健所結核対策の充実を図る
結核患者の服薬完遂支援のための医療ネットワークの強化を図る
・DOTS連絡会議の実施
・DOTS連携会議の実施
・コホート検討会の実施
・結核医療従事者等研修会開催
・服薬支援のための関係者研修会開催
※DOTS(直接監視下短期化学療法)戦略WHOの結核対策戦略

総合健康センター 保健師 西本 正子

結核を正しく知ることが、予防の第1歩! みんなで 早期発見しましょう。もし、結核にかかっても、薬を飲むことで治療ができます。

これでなく茶 活命茶

販売協力会社 / 中北薬品株式会社
販売者 / (お問い合せ先) 有限会社キスラ

名古屋城本丸御殿 復元を応援します。

なきたオンラインショップ 検索