



2019年9月号

けんこう オンライン ON-Line

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係

TEL 0748-63-6144

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



今の特集

結核 知っていますか が現代の病気だってこと



9月24日～9月30日は結核予防週間です

結核は1日に46人の新たな患者が発生し、1日に6人が命を落としている日本の重大な感染症であり、「昔の病気」ではありません。しかし、怖がることはありません。現代では結核と診断されても、6～9か月間毎日きちんと薬をのめば治ります。最後までしっかりと治療することが大切です。

感染と発病とは？

タンに結核菌がいる患者さんが咳をすると、結核菌が空气中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。中でも、だいたい1～2割くらいの方が発病するといわれています。咳・痰が主な症状で、また、微熱が続いたり、急に体重が減ったりします。

咳などの症状が2週間以上続くようであれば医療機関を受診しましょう。

結核を予防しよう！



健康的な生活が予防につながります。

- 適度な運動
- 十分な睡眠
- バランスの良い食事
- 定期的な健診で早期発見



早期発見は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場などへの感染を防ぐためにも重要です。症状がなくても、定期的に健診を受けましょう。

9月は

健康増進普及月間 食生活改善普及運動

です

今年のスローガン

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～」

毎日10分の運動をプラス …少しの早歩き



1日あと70gの野菜をプラス…トマト半分70g

禁煙でタバコの煙をマイナス…人類の幸せの為に

健診・検診で健康チェック …定期的に自分を知る

いつも冷蔵庫にある食材を使って手軽に作れるコールスローです。レタスがたっぷり食べられます。

レタスのコールスロー

野菜をもう一品！

★材料（4人分）

- ① レタス…1/2個
- ② 大葉…4枚
- ③ ハム…2枚
- ④ マヨネーズ…大さじ2
- ⑤ 酢…大さじ1
- ⑥ オリーブ油…大さじ1/2
- ⑦ 粗びき黒こしょう…少量



★作り方

- ① レタスはせん切り、大葉は軸を切り落とし、せん切りにする。ハムは半分に切り、細切りにする。
- ② ボールにマヨネーズ、酢、オリーブ油、粗びき黒こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②のボールにレタス、大葉、ハムを入れ和える。

★栄養価（1人分）

エネルギー：92kcal たんぱく質：2.4g 脂質：7.5g
カルシウム：28mg 食塩：0.6g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

～大切な命を守るために～

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

平成30年には、日本で20,840人もの方が自殺で亡くなっています。

（内閣府・警察庁「平成30年中における自殺の状況」）

自殺は社会問題や人間関係などが複雑に入り組んで引き起こされると考えられます。まずは自分自身の心と身体の状態に耳を澄ませてみませんか？

【自分でできるチェック】

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

上記、2項目以上当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意。（厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より）

【心の健康を保つセルフケアのコツ】

- ①睡眠や食事などの生活リズムを一定に
- ②運動習慣をもつ
- ③こまめなストレス解消



色々試しても気持ちが沈んだままだったり、そもそも試す元気がないという時は、ためらわずに保健所や医療機関に相談してください。下記の電話相談もご利用いただけます。

◇滋賀県自殺対策推進センター

TEL 077-566-4326（年末年始を除く毎日 9～21時）

◇滋賀いのちの電話

TEL 077-553-7387（金土日 10～22時）