

保健だより

令和6年11月1日
伊佐農林高校
保健室

11月8日はいい歯の日です！ 歯周病を予防しよう

大人になるにつれ、毎日の習慣である歯みがきを指導される機会は減っていきます。むし歯になっていないから大丈夫と想着いても、歯の内部と歯肉が炎症を起こし「歯周病」になっているかもしれません。歯周病予防のためには自分に合った歯垢除去の方法を身につけることが大切です。



歯周病は自覚症状が少ない

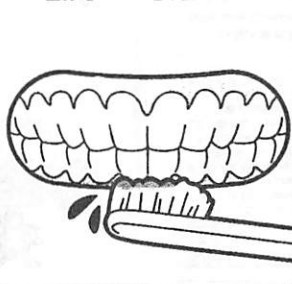
歯周病は初期段階では痛みや腫れがないため、気づかないうちに進行しやすい病気です。そのため、日本人の30代では8割が歯周病にかかっているか、その予備軍になっているにも関わらずほとんどの人が気付かず放置しているといわれています。

こんな人は歯周病かも？

歯をみがいているのに
口臭が気になる



歯ブラシが当たると
歯肉から出血する



歯をみがかずに出かけてしま
う、寝てしまう日がある



歯周病の原因になる歯周病菌は放っておくと歯肉から血管を通して全身に運ばれ、糖尿病や心筋梗塞などの深刻な病気を引き起こす原因になってしまいます。

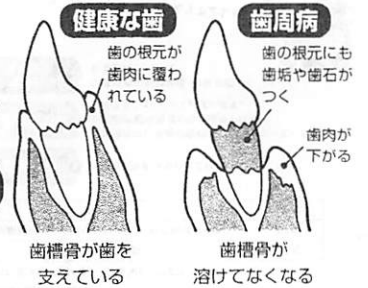
歯周病が進行すると…

歯肉の中で歯を支えている歯槽骨が炎症を起こすと、歯肉だけでなく歯にも影響が出てきます。

歯肉や歯の強い痛み

歯並びが悪くなる

歯がぐらぐらする、抜けてしまう



自分に合ったプラークコントロールをしよう

歯周病の原因は、歯や歯肉に付着する「プラーク（歯垢）」が原因です。プラークの除去方法は歯ブラシによる歯みがきが基本ですが、歯の状態によって適した処置は変わってきます。自分に合ったプラークコントロールの方法がわからないときは、予防歯科を受診して指導を受けても良いでしょう。

ブラッシング以外のプラークコントロールの例

フロッシング

歯にものが挟まりやすい場合は、デンタルフロス（糸ようじ）を使用すると効果的です。



人差し指で押さえる

中指にフロスを巻きつけて

マウスウォッシュ

ブラッシング後の細かいみがき残しを洗い流したり、口の中を殺菌する効果があります。



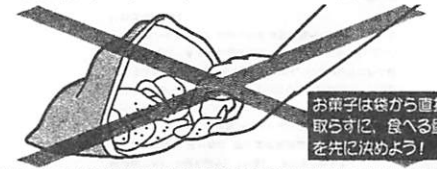
スクレーピング

プラークが歯石になっている場合は、歯科で専用の器具を使い、歯石を除去する必要があります。



だらだら食事をしない

歯の健康のために、間食などの生活習慣を変えることもプラークコントロールの1つです。



お菓子は袋から直接取らずに、食べる皿を先に決めよう！

保健室から お知らせ

夏休みに前に歯科の治療勧告書を受け取った人の中で、まだ治療に行っていない人へ再度治療勧告書を配布します。できるだけ早く治療を行い、結果報告書を保健室まで提出してください。

パンデミックと死亡者数

20世紀以降のパンデミックはすべて「呼吸器感染症」



POINT!
毎年100万人以上の死亡者があり、結核のパンデミックが続いている

POINT!
次のパンデミックに備えて、呼吸器感染症への関心を持ち続けよう

▶ 感染症に関する最新情報はこちらからアクセスできます

感染症全般

結核

結核予防会の活動

▶ 外国人の方へ For Foreigners

結核の知識
Knowledge on TB

HPは こちらからダウンロード
https://www.jatahq.org/about/tb/for/foreigner

- ※HPは Available in language
- ・英語 (English)
 - ・中国語 (Chinese)
 - ・韓国語 (Korean)
 - ・インドネシア語 (Indonesian)
 - ・モンゴル語 (Mongolian)
 - ・ポルトガル語 (Portuguese)
 - ・タガログ語 (Tagalog)
 - ・ミャンマー語 (Burmese)
 - ・ベトナム語 (Vietnamese)
 - ・ロシア語 (Russian)
 - ・スペイン語 (Spanish)
 - ・ヒンディー語 (Hindi)
 - ・ネパール語 (Nepali)
 - ・タイ語 (Thai)

外国人結核電話相談
Telephone Consultation Service

TEL 03-3292-1219

問い合わせ時間 毎週火曜 (Tuesday only)
10:00 - 12:00 / 13:00 - 15:00

- ※HPは Available in language
- ・英語 (English)
 - ・中国語 (Chinese)
 - ・ベトナム語 (Vietnamese)
 - ・ミャンマー語 (Burmese)
 - ・ネパール語 (Nepali)
 - ・タイ語
 - ・韓国語 (Korean)
 - ・タガログ語 (Tagalog)
 - ・インドネシア語 (Indonesian)

▶ 複十字シール運動

DOUBLE-BARRED CROSS SEALS CAMPAIGN
8月1日～12月31日

結核予防会では、「結核のない世界」をつくるため、複十字シール運動による啓発活動を実施しています。収益金は、結核予防の普及啓発活動、関係者上への結核対策支援に活用しています。

複十字シール募金にご協力ください
Your donation is welcome.

結核予防会 寄附 検索
0120-416864



このパンフレットについてのお問い合わせは
こちらまでお願いいたします。

〒101-0061
東京都千代田区神田三崎町 1-3-12
公益財団法人結核予防会 普及広報課
TEL 03-3292-9288
e-mail: fukyu_hq@jata.or.jp

このパンフレットは複十字シール募金で作られています。

正しく知ろう

結核の常識

「昔の病気」ではないよ



結核予防週間から

「結核・呼吸器感染症予防週間」へ

2021年に世界でコロナと絡んで亡くなった人の数を数えてみましょう。コロナは360万人(1日9,900人)、結核は160万人(1日4,400人)でした。コロナが世界で流行したのはここ3年間で、毎年100万人を超える人が結核で命を落とすとしています。毎年、結核のパンデミック(世界的大流行)が続いているのです。

コロナも結核も同じ呼吸器感染症です。20世紀に入ってからパンデミックは、1918年のスペイン風邪に始まり、アジア風邪(1957)、香港風邪(1968)、SARS(2003)、新型インフルエンザ(2009)、MARS(2012)と、すべてが呼吸器感染症でした。空気感染によって広がる呼吸器感染症はパンデミックを起こしやすい感染症であり、今後繰り返されることが予想されます。

コロナ禍の中、私たちは「呼吸器感染症はマスクなどの個人予防とともに、密集(密着、密接)を避けるなど社会全体で予防すべき疾患」であることを学びました。

次のパンデミックへの備えとして大切なことは、私たち一人ひとりが感染症への関心を続けることです。そのため、今年から結核予防週間の対象を呼吸器感染症へ広げることになりました。このパンフレットを通して、結核と呼吸器感染症へ目を向けたいのであれば幸いです。

正しく理解しよう



START!

結核とはどんな病気?

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。最初は風邪に似た症状で始まります。下記のいずれかにあてはまる場合は早めに受診しましょう。 / なるほど

注意! タンのからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続いている



結核になりやすい人は?

- ▶ 喫煙習慣がある人
- ▶ 結核高発症国から来た外国出生者
- ▶ HIV感染や免疫の弱い人
- ▶ 糖尿病の人
- ▶ 人工透析を受けている人
- ▶ ステロイドホルモンを使用している人
- ▶ 胃潰瘍、胃の手術をした人

こんな症状にも注意!

- ▶ 体重が減ってきた
- ▶ なんともなく食欲がない
- ▶ 近頃、寝汗をかいている

特に高齢者は、症状が出なくても、毎年、胸部X線検査を受けましょう

今でも1日に28人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。

2 結核は感染するの?

肺を出している結核菌患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」といっしょに、結核菌が空気中に飛び散り、それを吸い込んだ人が感染し込むことで人から人うつります。これを「空気感染」といいます。



正しく知ってしっかり予防しよう! シールぼうやの結核講座

3 結核は予防できるの?

健康な生活が免疫力を高めて、結核の予防につながります。また、早見つけることが重症を防ぎ、周囲への感染を予防します。症状がなくても、定期的に健診を受けましょう。

- ① 適度な運動
- ② 十分な睡眠
- ③ バランスの良い食事
- ④ タバコを吸わない
- ⑤ 定期的な健診

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、予防にはBCG接種が有効です。市町村からの案内に従って生後5月から8か月の間に接種してください。

4 結核は治せるの?

結核と診断されても、適切な薬を6か月から9か月間毎日きちんと飲み続けると、病状がなくなるといって治療の途中で薬をやめてはいけません。薬が抵抗力をつけ、薬が効かない結核菌に戻る危険性があります。

- ① 治療が確実に進むよう、入院中も通院後も医療機関と保健所が協力して薬薬を見守ります。これを日本版DOTS(ドツ・直接観察療法)といいます。
- ② 結核の治療費用は、国が負担することで公費負担が受けられます。治療を含め結核に関する心配については近くの保健所にご相談ください。

5 日本と世界の結核

▶ 日本の結核の現状

日本では、今でも1年間に10万人以上結核を発症しています。

項目	数
新発症患者数 ⁽¹⁾	10,235人
罹患率 ⁽²⁾	8.2
死亡者数	1,664人
死亡率 ⁽³⁾	1.4

「昔の病気」ではないんだね

⁽¹⁾17歳未満の小児に発生し、治療した人の数
⁽²⁾新発症患者数/人口10万対で年100対以上
⁽³⁾死亡者数/人口10万対以上

▶ 高齢者の現状

結核を発症した人の約4割が80歳以上の高齢者です。

▶ 外国生まれの世帯の現状

結核を発症した人の約1割が外国生まれの患者です。20～29歳では7割が外国生まれです。

▶ 世界の結核の現状

世界では、総人口の約4分の1が感染しています。

項目	数
新たな発症者数	1,060万人
多剤耐性結核またはリファンピシン耐性結核患者数	41万人
死亡者数	130万人

- 重複感染** 結核はHIV感染者の大きな死因の一つです。
- 多剤耐性結核** 薬が効かない多剤耐性結核が問題となっています。多剤耐性結核患者からの感染や感染を中絶することによって発生します。
- 結核・HIV併発** 結核患者の多くは結核・HIV併発から発見されています。

みんなて正しく知ろう