

こんな症状ありませんか。

せきが
長引いて
いる



微熱が
続いて
いる



体重が
減った



からだ
が
だるい



あなたは **結核** かも??

結核についてもっと知ろう

結核は過去の病気ではありません。

現代の病気です。

正しい知識を得ることで、
あなたと身近な人を結核から守りましょう!



結核予防のポイント!

結核の流行や発病を防ぐには、
予防接種、早期発見、
そして規則正しい生活と健康管理が
大切です。



年に1度は定期健診を受けましょう

毎年実施される健康診断や人間ドックを積極的に活用しましょう。

健康診断は、市町村が行っている結核の健康診断(原則として65歳以上)や職場等での健康診断(胸部X線検査)などがあります。

禁煙しましょう

たばこの煙に含まれる有害物質は約200種類。肺がんの危険性はもちろんのこと、結核の発病にも影響する危険性があります。

疲労を避け、 ストレス解消を心がけましょう

疲労が慢性化し、ストレスが続くと免疫力の低下を招きます。

睡眠をしっかりとったり適度な運動をするなど、疲労回復、ストレス解消を心がけましょう。

健康チェックと早めの受診をしましょう

結核の症状を理解し、せきやたんが続き、「変だな」と思ったら、かぜやたばこのせいと片付けずに早めに医療機関を受診しましょう。(医療機関には、結核の疑いがないか調べてほしいことを伝えましょう。)

家族・友人・同僚が結核と診断されたら 健康診断を受けましょう

この健康診断は、結核を発病した患者さんが診断されたときの状況をお聞きして、健康診断の対象者や健康診断の時期(直後から2年後まで)を決めて保健所が無料で実施します。

赤ちゃんには BCG接種を受けさせましょう

乳幼児が結核に感染すると重症の結核(髄膜炎・粟粒結核)になりやすいので、生後1歳までにBCG接種を受けさせましょう。(標準的な接種期間は生後5~8か月です)

BCG接種の受け方については、お住まいの市町村の予防接種担当課にお問い合わせください。

栄養バランスのとれた食生活をし、 規則正しい生活を心がけましょう。

過度のダイエットや偏食は免疫力を低下させる一因となります。

高齢者や免疫力の低下している方など発病の危険性の高い人は特に注意しましょう。

結核に関するご相談・お問い合わせ先(島根県の各保健所)

保健所等名称	電話番号	所在地	各保健所が担当する地域
松江保健所	0852-23-1315	松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根3F	松江市、安来市
雲南保健所	0854-42-9638	雲南市木次町里方531-1	雲南市、奥出雲町、飯南町
出雲保健所	0853-21-1191	出雲市塩冶町223-1	出雲市
県央保健所	0854-84-9826	大田市長久町長久ハ7-1	大田市、川本町、美郷町、邑南町
浜田保健所	0855-29-5549	浜田市片庭町254	浜田市、江津市
益田保健所	0856-31-9549	益田市昭和町13-1	益田市、津和野町、吉賀町
隠岐保健所(島後)	08512-2-9712	隠岐郡隠岐の島町港町塩口24	隠岐の島町
(島前)	08514-7-8121	隠岐郡西ノ島町大字別府字飯田56-17	海士町、西ノ島町、知夫村
島根県薬事衛生課	0852-22-5254	松江市殿町1(県庁東庁舎)	

