



3月24日(火)は 世界結核デーです

ID 1004514

問 保健予防課 ☎ (626) 1115

令和6年に新たに結核と診断され、保健所に登録された患者数は全国で1万51人おり、重大な感染症となっています。

本市では、過去3年間の平均で約30人が結核と診断されました。早期発見のために、結核について正しく知ることが大切です。

- ▼ **結核とは** 結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気で、重症の結核患者の咳やくしゃみで飛び散った結核菌を周りの人が直接吸い込むことで感染（空気感染）します。感染しても、体の免疫の働きによって結核菌の増殖が抑えられている場合は発病せず、生涯のうちで実際に発病するのは10人に1～2人程度です。しかし、体内に残った結核菌は、休眠状態で生き続け、私たちの免疫力が弱るときをひそかに狙っています。
- ▼ **高齢者は要注意** 高齢者は若い頃に結核の流行を経験し、すでに感染している人が多く、体力・抵抗力が低下したときに発病する事例が増えています。結核を発病した人の約5割が70歳以上の高齢者です。
- ▼ **症状を見逃さないで** 結核の初期症状は風邪の症状によく似ているため、見逃されてしまうことが多く

あります。また、高齢者では、咳や痰など、風邪症状が現れないこともあります。

下図のような症状が見られたら、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。



咳が
2週間続く

痰が出る

微熱が
続いている

体が
だるい

急に
体重が減る

- ▼ **結核の予防のためのポイント** 健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。また、抵抗力の弱い乳児は、結核に感染すると重症化しやすいため、BCG接種が有効です。

保健所での支援

保健所では、結核を診断した医師からの届け出をもとに、患者さんに対して結核医療費の公費負担制度の説明や服薬支援、家族や周囲の方に対する接触者健康診断などを行っています。結核は薬をきちんと飲めば治る病気です。患者さんも周囲の人も、心配なことがあるときは保健予防課へご相談ください。



3月は自殺対策強化月間です 気づいてください「こころのSOS」

ID 1004488

問 保健予防課 ☎ (626) 1116

本市の自殺者数は、平成21年の144人をピークに、令和5年には90人となっています。自殺者数は減少していますが、依然、自殺に追い込まれる人がいます。

3月は自殺対策強化月間です。自殺を防ぐために、できることを考えてみませんか。

■自殺に至る背景

自殺は「追い込まれた末の死」であり、その背景には、心だけでなく、体の健康問題、経済・生活や、人間関係の問題などが複雑に関係しています。

生きることを支えるためには、専門機関の支援に加え、家族や友人、職場など身近な場所での信頼できる人たちの存在が不可欠です。

■悩んでいる人に寄り添い支える「ゲートキーパー(命の門番)」

自分の周りにいる、悩みを抱えている人に気付き、声を掛け、話を聴き、思いに寄り添い、相談先を案内し、見守る人をゲートキーパーといいます。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」のため、一人ひとりがゲートキーパーの意識を持つことが大切です。

■気付いてほしい「こころのSOS」のサイン

- ▼ **自分で気付く変化** ①気分が沈む、憂うつ②いらいらする、怒りっぽい③気持ちが落ち着かない④胸がどきどきする、息苦しい⑤食欲がない⑥なかなか寝付けない、熟睡できないなど。
- ▼ **周囲の人が気付きやすい変化** ①感情の変化が激しくなった②表情が暗くなった③一人になりたがる④不満、トラブルが増えた⑤遅刻や休みが増えた⑥ミスや忘れ物が多いなど。

＼独りで悩まないでください／ 相談先やパネル展

■心の健康に関する相談

▼ **相談先** 保健予防課（竹林町・保健所内）☎ (626) 1116。

▼ **日時** 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。

■自殺予防相談

▼ **相談先** 栃木いのちの電話 ☎ (643) 7830。

▼ **日時** 土・日曜日、祝休日を含む毎日。24時間対応。

■自殺予防や心の健康に関するパネル展

▼ **期間・会場** 3月16日まで＝中央図書館（明保野町）、3月9～13日＝市役所1階市民ホール。