



えがお

愛顔のけんこう応援レター (第102号)

今治保健所 健康増進課



〒794-8502
今治市旭町1丁目4-9
TEL 0898-23-2500 (代)

令和6年9月4日発行



結核 知って予防。早めの受診。

9月24日～30日は、「結核予防週間」です

★ 結核は昔の病気じゃないの？

結核は、昔の病気と思われがちですが、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(今治保健所管内でも、年に11～19人の発生があります)。

近年では、結核を発病した人の約4割が80歳以上の高齢者で、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。

★ 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が、下記のいずれかに当てはまる場合には早めに受診しましょう。



咳・たんが2週間以上続く



微熱が続く



身体のだるさ



急に体重が減る

★ 結核は感染するの？

菌を出している、重症化した肺結核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、それを周りの人が直接吸い込むことで人から人にうつります。これを「空気感染」といいます。

ただし、感染しても、必ずしも発病するわけではありません。通常は免疫力により結核菌の増殖を抑えこんでいますが、加齢による免疫力低下で発病することがあるので高齢者は要注意です。

★ 結核は予防できるの？

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。

早く見つけることが重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。

症状がなくても、定期的に健診を受けましょう。

- 適度な運動
- バランスの良い食事
- 十分な睡眠
- タバコを吸わない



結核に関して心配な事があれば 今治保健所 感染症対策係 までお電話ください。

☎ 0898-23-2500 (228)



9月10日～9月16日は 自殺予防週間です。

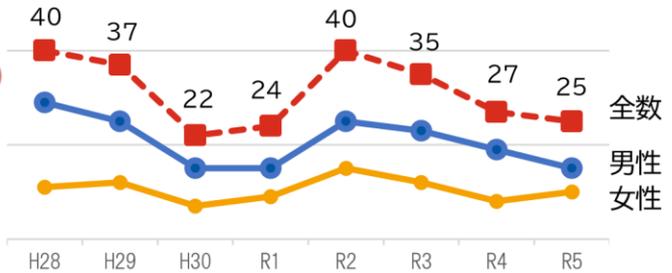
自殺者数の変化

令和5年の自殺者数は...

全国	愛媛県	今治保健所管内
21,657人	250人	25人

新型コロナ流行後、自殺者数は減少傾向にありますが、今もなお、多くの方が自ら尊い命を絶たれています。

▼今治保健所管内の自殺者数の動向



資料:警察庁 自殺統計(自殺日・居住地)確定値より

誰でもなれる！ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。「命の門番」とも位置付けられています。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。

変化に気づく

支援先につなげる



じっくりと耳を傾ける

温かく見守る

今治保健所 健康増進課 精神保健係

☎ 0898-23-2500 内線232・239 平日8時30分～17時15分

今治保健所では保健師が電話や訪問などでご相談に応じています。しんどいときには一人で悩まず、誰かに話を聞いてもらいましょう。

お肉は しっかり焼いて 食べよう



鳥刺し、鳥タタキ、
鳥しば刺しなど
※トリ肉・内臓の生食用の
衛生基準はありません

●細菌やウイルスは、はじめからお肉についていることがあるので、新鮮であっても生やよく焼けていないお肉を食べると食中毒を起こすことがあります。

●お子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、食中毒になると症状がひどくなりやすいので、お肉はしっかり焼いて食べましょう。

9月は「集団食中毒防止月間」です

集団で飲食する機会が多く、夏の酷暑で体力を消耗するので集団食中毒事件の発生が多い月となっています。

重要

食中毒予防 の3原則



消費者庁ホームページより

過去の応援レターもホームページに掲載しています!気になる方は、ぜひホームページへ!

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



QRコードは
コチラ!

