

2023
May

vol. 56



Index

- 1 熱中症からカラダを守ろう
- 2 知っとく検査シリーズ 梅毒検査
- 3 口腔ケアで健康な歯を保ちましょう!
- 4 アフターコロナに対する
大阪府結核予防会の対応について
- 5 インフォメーション
 - ・全国大会決議・宣言 陳情 <報告>
 - ・2022(令和4)年度複十字シール運動結果報告(大阪府結核予防会)
 - ・協会けんぽ 健診料金の自己負担軽減のお知らせ
 - ・日本人間ドック学会・日本総合健診医学会の
施設認定を同時に更新!(大阪総合健診センター)

Osaka Anti-Tuberculosis Association



熱中症からカラダを守ろう

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことを言います。

熱中症は、重症度により3つに分類され、段階的にいくつかの症状がみられます。(右表参照)

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけ、場所や環境にも気を配り、熱中症にならないように予防しましょう。

熱中症が起こりやすい場所

熱中症は、炎天下に長時間いた、真夏の暑いなか運動をしていたなど、屋外で起こりやすいと思われがちですが、下記のような環境では注意が必要です。

また、熱中症の発生場所は住宅等居住施設が全体の37%を占め、最も多い発生場所となっています。

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった

熱中症の予防

● エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気は行っていないので冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行ってください。

● 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。

エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰など、涼しい場所に移動してください。暑い時間帯の外出は避け、日傘や帽子の着用、涼しい服装を心がけましょう。

● 水分補給について

屋内でも外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。1日あたり1.2リットル(コップ約6杯分)を目安に、入浴前後や起床後などに、水分補給をしてください。大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずにとりましょう。

● 日ごろの健康管理について

毎朝など、定時の体温測定や健康チェックを行い、日ごろからご自身の身体を知り、体調管理をしましょう。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養するようにしましょう。

分類	症状	重症度
I度	・めまい、失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。 ・筋肉痛、筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。これを「熱けいれん」と呼ぶこともあります。 ・大量の発汗	軽度
II度	・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感 からだがぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」「熱疲弊」と言われていた状態です。	中等度
III度	・意識障害、けいれん、手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、からだにガクガクとひきつけがある、真っ直ぐ走れない、歩けないなど。 ・高体温 からだに触ると熱いという感触です。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当します。	重度

特に熱中症に注意する人

乳幼児や高齢者には特に注意が必要です。

乳幼児は大人よりも新陳代謝が活発で体温が高く、体外に汗を出す汗腺の発達が未熟のため、体温コントロールがうまくできません。顔が赤くなっていたり、汗をたくさんかいているときには、注意してください。

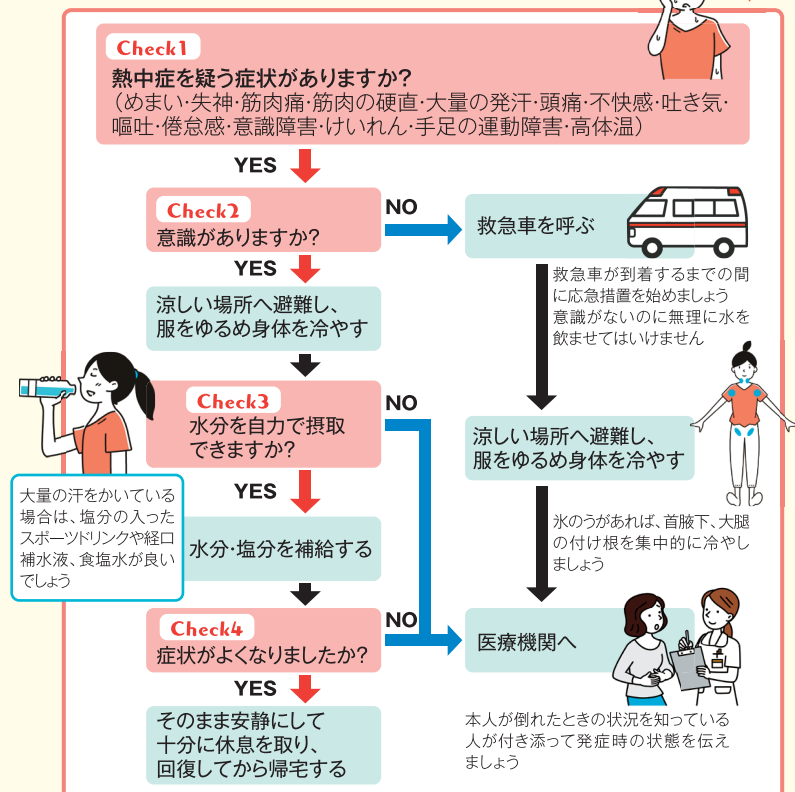
熱中症の半数以上が高齢者であり、年々その割合は増えてきています。高齢者は体内水分量が少なく汗をかきにくいことや、体温上昇への感度が悪いこと、喉の渇きを感じにくいことがあげられます。また、エアコンを使いたがらないこともあげられます。

熱中症の応急処置

もし、あなたの周りの人が熱中症になってしまったら!

落ち着いて、状況を確認めて対処しましょう。

最初の処置が肝心です。



ここ数年、国内の「梅毒」感染者数が若い世代を中心に急増しています。梅毒と聞くと「過去の病気」というイメージをお持ちの方もいるかもしれませんが、令和に入った現在、厚生労働省が梅毒の注意喚起を発するまで感染者が増加しています。

梅毒は主に性行為によって感染し、感染に気づきにくいことから治療の遅れや感染拡大につながりやすい危険な感染症です。

ご自身と大切なパートナーを守るため、検査をぜひ受けましょう。

大切な人を
守るチャンスです！



梅毒の原因

梅毒とは、「梅毒トレポネーマ」という細菌によっておこる全身性疾患で、主に性的な接触、つまり他人の粘膜や皮膚と直接接触することでうつる感染症です。感染すると長期間にわたって全身にさまざまな症状が現れ、治療しないでいると、脳や心臓に重大な合併症を引き起こす恐れがあります。国内の梅毒患者数は長年減少していましたが、ここ最近では増加傾向にあります。厚生労働省が公開している「性感染報告数」によれば、2011年に827件だった国内の梅毒報告数は、2018年には直近20年でも最多の7,007件まで急増。2022年は12,964例と感染症法の施行以来初めて年間1万例を超えました。



国立感染症研究所データより作成

梅毒の症状

梅毒は4期に分類されています。(右図)

第1期

感染後、3週間から3か月の状態。梅毒トレポネーマが侵入した部位(陰部、口唇部、口腔内)に、しこり(無痛性の硬結で膿を出すようになり、これを硬性下疳【こうせいげかん】と言う)が生じます。しこりはすぐ消えますが、まれに潰瘍となることがあります。また、股の付け根の部分(鼠径部)のリンパ節が腫れることがあります。

第2期

感染後、3か月から3年の状態。全身のリンパ節が腫れる他に、発熱、倦怠感、関節痛などの症状がでる場合があります。「バラ疹【バラしん】」と呼ばれる特徴的な全身性発疹が現れることがあり、赤い目立つ発疹が手足の裏から全身に広がり、顔面にも現れます。

第3期

感染後3～10年の状態。皮膚や筋肉、骨などにゴムのような腫瘍(ゴム腫)が発生します。

第4期

感染後10年以降の状態。多くの臓器に腫瘍が発生したり、脳、脊髄、神経を侵され麻痺性痴呆、脊髄痙を起し、死亡に至ることもあります。

梅毒感染・潜伏期間(～3週間)

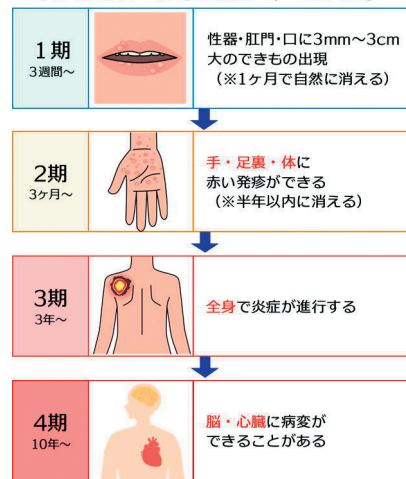


図:梅毒症状の経過

梅毒の検査方法

一般的に、医師による診察と血液検査(抗体検査)により梅毒に感染しているかを判断します。

脂質抗原試験(RPR法)	TP抗原試験(TP抗体法)	結果の解釈
+	+	梅毒に感染 梅毒治療後(抗体保有者)
-	-	感染していない
+	-	梅毒初期 偽陽性(感染していない)
-	+	梅毒治療中・治療後 偽陽性(感染していない)

梅毒の検査方法と結果の解釈

採取した血液から体内の「抗体」を調べ、梅毒の感染有無を確認します。なお、梅毒の抗体を検出するには、感染機会から最低でも3週間以上の期間が必要となります。この抗体を検出できるまでの期間(検査で抗体や病原体を検出できない空白期間)を、「ウインドウピリオド」と呼びます。ウインドウピリオドの期間中に検査をしても、梅毒の感染を確認することは難しいです。感染が疑われる性交渉などを行った方も、感染機会から1ヵ月程度を目途に、医療機関での検査を受けるようにしてください。検査の結果「RPR(+)TP抗体(+)」が出た場合には、治療開始する必要があります。治療を継続すれば完治させることが可能です。

口腔ケアで健康な歯を保ちましょう!

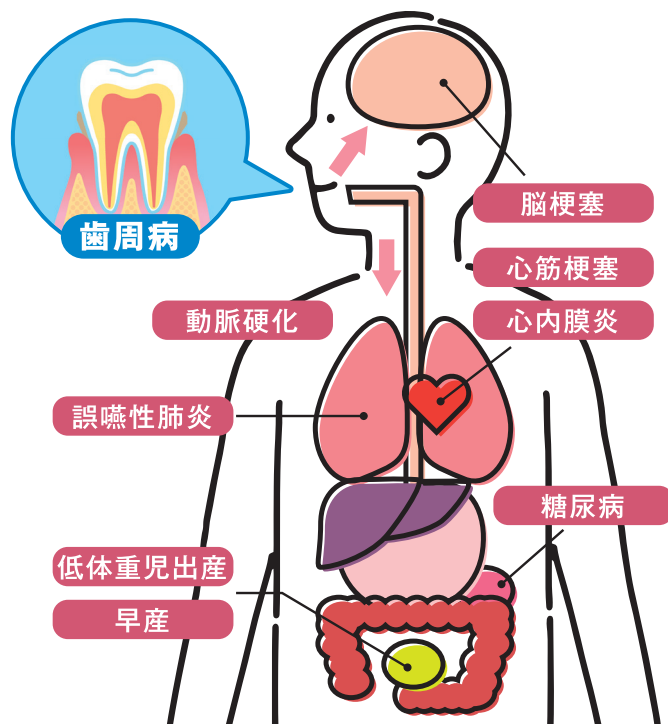
歯周病を予防して健康に過ごしましょう

✦ 歯周病は全身に様々な影響を及ぼすと言われています

歯周病は歯垢と呼ばれる歯の周辺に付着している細菌の塊が原因で起こります。歯垢は歯磨きが不十分な部分に付着します。この歯垢の中の細菌が歯周ポケットの中に入り込み炎症を起こします。炎症によって出てくる毒物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり悪化させる原因になります。血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを邪魔してしまったり、近年では歯周病菌がアルツハイマー型認知症の発症に関与しているとも言われています。

歯周病の症状には口臭や、歯茎の腫れ、出血、歯のぐらつきなどがあります。

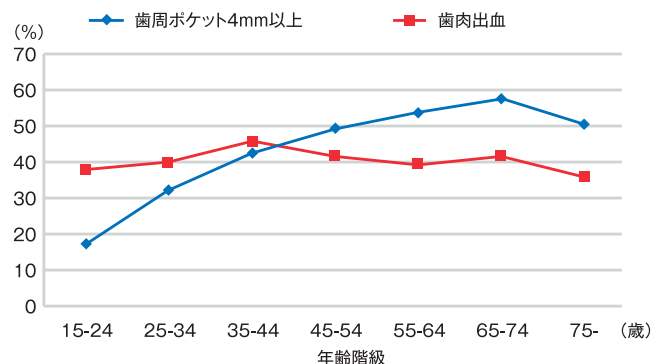
このような症状がときどき現れても、自分が歯周病であると自覚しない方が多いです。



日本臨床歯周病学会より引用

✦ 歯周病有病率は45歳以上で過半数!

2016歯科疾患実態調査、口腔診査受診者のみ



どの年齢にも起こりうる
歯周病。
健康な身体のために
しっかり口腔ケアを行いましょう!



シールぼうや

✦ 歯周病を予防するための口腔ケア

まずは…



「食べたら磨く!」を習慣付けましょう

磨き残しがないように丁寧に磨きましょう。電動歯ブラシも超音波式など様々な物が販売されており効果的です。



歯間ケアも心がけましょう

歯と歯の間や歯と歯肉の境目に付いている食べかすや歯垢は歯ブラシだけでは取れにくです。歯間ブラシやデンタルフロスでしっかり落としましょう。



定期的に歯科健診を受診しましょう

歯医者を受診し定期的に歯の健診および歯石除去など歯のお掃除をしてもらいましょう。歯周病の発生・進行を防止するために効果的です。

また歯の健診では歯周ポケットの深さを調べ歯周病の状態をチェックしてくれます。一見普通に見えても歯周病が進んでいる場合もあるので全身の健診と同様に歯の健診も重要です。



自分の歯肉をチェックしましょう

以下のチェックリストをもとに、洗顔時など自分の歯肉をチェックし早期に歯周病の発症を予防しましょう。

歯周病のセルフチェックリスト

- ☐ 朝起きた時に、口の中がネバネバする
- ☐ 歯磨きの時に出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉がときどき腫れる
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた
- ☐ 歯がグラグラする

厚生労働省
e-ヘルスネットより引用

アフターコロナに対する 大阪府結核予防会の対応について

当施設は、健診8団体によるコロナ対策のガイドライン
「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について
(2023/05/08改訂版)」に則り、健診を行っています。



受診者様へのお願い



手指消毒・手洗い

入口等にアルコール消毒液等を用意し、受診者様には健診施設への入館(室)時と退館(室)時のほか、健診中も適宜手指消毒をお願いします。アルコールを使えない方には、界面活性剤配合のハンドソープ等により手洗いをお願いします。



マスクの着用

健診施設(会場)内では原則として各自不織布マスクの着用をお願いします。
ただし、個人の体質等により不織布マスクの使用が困難な場合は、使用可能な材質のマスクの着用をお願いします。
また、健診中は、特に指示が無い限り、常に着用をお願いします。



受診をお控えいただく事項

次に該当する方は、該当しなくなってから受診してください。

- 新型コロナウイルスに感染した後、解除基準を満たしていない方、及びご自身による健康状態の確認等を行う期間が終了していない方。
- 受診時に風邪症状(発熱・咳・呼吸困難・全身倦怠感・咽頭痛・鼻汁・鼻閉・頭痛)や関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害のある方。

※ 新型コロナウイルスに感染した場合、他者への感染の心配が無くなった後もしばらくの間は健診の結果に異常がみられる可能性がありますので、体調が十分に回復してから受診してください。

新型コロナウイルス感染症の分類が5月8日に5類に変更になりましたが、肺機能検査については、もうしばらく中止させていただきます。
ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。



職員の取り組み



密集・密接防止

3つの密(①密閉・②密集・③密接)を可能な限り回避することにより、受診環境の確保に努めます。



体調の確認

職員に発熱など軽度の体調不良を訴えた場合、また、出勤後に少しでも体調が悪いと訴える職員が見出された場合は、勤務を直ちに停止し、速やかに医療機関を受診させます。



施設内消毒

各検査室内の検査機器の消毒を随時実施しています。
また、ロッカーや待合椅子などの共有箇所の消毒も定期的に行っています。
また、職員は手洗い又はアルコール消毒液等による手指消毒を徹底しています。



定期的な換気

待合室の換気は、定期的に窓やドアを開けるなどして十分に行っています。ただし、機械式換気装置が稼働している室内は窓やドアの開放による換気は必須でないものとしします。



飛沫感染防止

また、健診中はマスクの着用や、検査によってはフェイスシールド等も着用し感染対策を実施しています。



感染症対策については、
今後も新たな知見等が
得られた場合、その都度
改訂していきます。
ご協力よろしく
お願いします。

シールちゃん

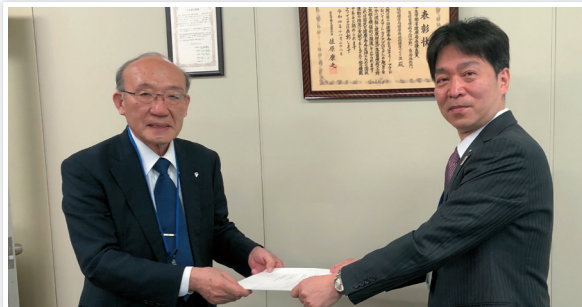
全国大会決議・宣言 陳情 <<報告>>

今年2月熊本県で開催された第74回結核予防全国大会で採択された決議・宣言をもって、4月17日(月)大阪府、18日(火)大阪市、20日(木)堺市へ訪問し、結核対策への更なる理解を求める陳情を行いました。

大阪府
西野 健康医療部長(左) ▶



大阪市
新谷 健康局長(右) ◀



2022(令和4)年度複十字シール運動 結果報告(大阪府結核予防会)

たくさんのご協力ありがとうございました。

募金総額 **10,605,236円**

複十字シール運動は、結核のない世界をつくる運動です！
運動を通じて、病気への理解を広め、予防の大切さを伝えています。皆さまからいただいた募金は、国内での普及啓発活動や、海外での医療従事者への技術指導、患者さんを支えるボランティアの育成などの活動に大切に使われています。今後とも複十字シール運動による募金活動にぜひご協力をお願いいたします。

2023(令和5)年度 ▶
シールデザイン



協会けんぽ

健診料金の自己負担軽減のお知らせ

本年(2023年)度から、協会けんぽ(全国健康保険協会)の生活習慣病予防健診等の自己負担額が軽減されました。

改定前

改定後

一般健診

7,106円 ▶ **5,282円**

付加健診

4,730円 ▶ **2,689円**

※乳がん検診、子宮頸がん検診、肝炎ウイルス検査も自己負担額が軽減されています。
詳しくは当会ホームページをご覧ください。▶



なお、来年(2024年)度からは付加健診の対象年齢が現在の40歳、50歳の節目年齢に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳の年齢にも対象が拡大される予定です。
協会けんぽ加入の事業所様で、この健診を活用されていない事業所様はこの機会に是非、ご利用をお願いいたします。

日本人間ドック学会・日本総合健診医学会の 施設認定を同時に更新！ (大阪総合健診センター)



大阪総合健診センターでは、日本人間ドック学会の「健診施設機能評価」と日本総合健診医学会の「優良施設認定」の更新審査を同時期に受け、2023年4月1日付でそれぞれ認定更新されました。

これは質の確保や安全性などそれぞれの学会が定めた厳しい条件をクリアした施設だけが認められるものです。今回の認定の更新を機に、これまで以上に人間ドック・健診施設としての質の改善を進め、皆様に安心してご受診いただけるよう努めてまいります。

表紙：飛行機撮影の聖地

大阪と兵庫の県境付近にある千里川土手(豊中市)。大阪国際空港に離着陸する飛行機を間近で見ることができる河川敷で、これほど大迫力の飛行機を見上げることができる場所は、全国でも数少なく、希少な絶景&撮影スポットです。

健診予約はこちらをご利用ください。
大阪総合健診センター 直通電話番号

06-6202-6667



◀ 健診の案内など詳しくはWEBより

一般財団法人 大阪府結核予防会

事務局・
大阪総合健診センター 相談診療所

〒541-0045
大阪市中央区道修町4-6-5
TEL : 06-6202-6666(代表)
FAX : 06-6202-6686
URL : <https://www.jata-osaka.or.jp>
E-mail : info@jata-osaka.or.jp

大阪複十字病院

〒572-0850
寝屋川市打上高塚町3-10
TEL : 072-821-4781(代表)
FAX : 072-824-2312
URL : <https://www.osaka-hospital.org>
E-mail : webmaster@osaka-hospital.jp

堺複十字診療所

〒590-0028
堺市堺区三国ヶ丘御幸通59番地
南海堺東ビル(堺タカシマヤ上)8階
南海堺東駅クリニックセンター内
TEL : 072-221-5515(代表)
FAX : 072-223-8534
URL : <https://www.jata-sakai.jp/>
E-mail : sakai@jata-osaka.or.jp

みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます