



オンライン けんこう ONLine

滋賀県甲賀保健所 健康推進係
TEL 0748-63-6147
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



2016年9月号

結核 知っていますか が現代の病気だってこと

9月24日～9月30日は
結核予防週間です。



明治時代から昭和20年代までの長い間、「国民病」「亡国病」と恐れられた結核は、国をあげての取り組みにより、死亡率は往年の百分の一以下まで激減しました。しかし、現在でも、年間約2万人が新たに結核を発症し、2千人が死亡されており、「昔の病気」ではありません。甲賀保健所管内では、平成27年中に23人が新たに結核を発症しています。

どんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症がおこる病気です

どんな症状がでるの？

咳・痰が主な症状です。また、微熱が続いたり、急に体重が減ったりします。お年寄りでは咳・痰の症状がないことがあります。

どうやって感染するの？

タンに結核菌がいる患者さんが咳をすると、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によって感染します。

感染したらどれくらいの人が発病するの？

だいたい1～2割くらいの人が発病するといわれています。

もし結核になってしまったら？

結核と診断されても、6～9か月間毎日きちんと薬をのめば治ります。

咳などの症状が2週間以上続くようであれば医療機関を受診しましょう。早めの受診が重要です。

食生活改善普及運動

(9月1日～9月30日)

健康寿命の延伸をめざして「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、次の3つに焦点当てた運動を重点的に展開します。

【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が
1日2回以上の日がほぼ毎日】



【毎日プラス1皿の野菜】



大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

【おいしく減塩1日マイナス2g】



目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使っておいしく減塩。栄養表示を見て、賢く減塩。

9月は健康増進普及月間です

国民の平均寿命は延びていますが、人口の高齢化・社会生活環境の急激な変化により、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中等などの生活習慣病が増加しています。生活習慣病予防のために・・・

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

(健康増進普及月間の統一標語です)

臓器移植普及推進月間および 骨髄バンク推進月間 (10月)



臓器移植の可否を伝える手段として「臓器提供意思表示」があります。自分の意思を尊重する意味でも、ご家族と一度ゆっくりと時間をもって話し合われてはいかがでしょうか。

甲賀保健所では毎月第3火曜日に、骨髄バンクドナー登録受付を実施しています。予約制となっていますので、保健所までご連絡ください。

9月10月の日程：9/20、10/18 9:15～11:30

小松菜のきのこおろし和え

材料 (4人分)

- ① 小松菜……………280g
- ② 塩……………少々
- ③ 大根……………160g
- ④ しめじ……………150g
- ⑤ えのき茸……………100g
- ⑥ ツナ水煮缶 ……1缶 (75g)
- ⑦ しょう油……………大さじ2
- ⑧ 酒……………大さじ3
- ⑨ みりん……………大さじ3
- ⑩ 酢……………小さじ1・1/2



小松菜は、β-カロチンやカルシウムが豊富

作り方

- ① しめじは石づきを切り落とし小房に分け、えのき茸は根元を落とし半分に切りほぐす。
- ② 大根はおろし軽く水気を絞る。
- ③ 鍋に①のきのこ、ツナ缶、しょう油、酒、みりんを入れて蓋をして蒸し煮にし、くたっとしたら蓋を取って中火で炒め、水気が飛んだら酢を加えて混ぜ合わせ火を止める。
- ④ 小松菜は塩茹でし、3cmの長さになり器に盛り、②の大根おろし、③のきのこの酢しょう油煮を乗せる。

栄養価

(1人分)
エネルギー：95kcal たんぱく質：7.1g
脂質：0.9g カルシウム：133mg 食塩：2.2g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪