

結核はおそろしい病気です

結核は、現在も毎年約1万8千人の方がかかっており、決して過去の病気ではありません。薬が開発され、医師の指示のもとに薬を飲むことで治るようになりましたが、治療せずに放置すれば自分自身の命だけでなく、感染により周囲の人の命を危険にさらすこともあるおそろしい病気です。

1. 結核を早く見つけるためには

胸のレントゲン検査

年1回は必ず結核検診を受けましょう！！

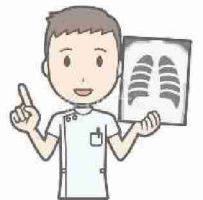


※次のような症状が続く場合は必ず受診しましょう。

- ◆身体がだるい ◆微熱が続く ◆タンが出る（タンに血が混じる）
- ◆セキが2週間以上続く … など

長引くセキは赤信号です。
早めに受診してください。

台東区や荒川区、東京都で行う結核検診の日程について、そのつどひろば等でお知らせしますので、積極的に受診しましょう。



2. 結核と診断されたら

●医師からの指示にしたがって、薬を常用し、「薬を飲むことを止めてもいい」と言われるまで、必ず飲み続けましょう。



自分の判断で勝手に薬を飲むのを止めてしまうと、結核菌が薬に対する耐性を持つ「耐性結核菌」となり、通常よりも長期間薬を服用しなければならない等、治療に時間がかかってしまう場合があります。

3. 薬を飲み終わった後も

●再発する場合があるため、年1回は必ず結核検診（胸のレントゲン検査）を受けましょう！！



★次回の台東区早朝結核検診は、6月17日（月）を予定しています。

詳細は、次号のひろばでお知らせします。



5月7日(火)より 技能講習受講者募集開始しました！

【応募については、下記の条件を満たす日雇労働者の方が受講できます】

- 過去に、希望する受講科目の資格を取得したことがなく、修得した技能を活用して
常用就職をしたいと考えている方。
- センター利用者カードまたは、玉姫・河原町の白手帳もしくは求職受付票を所持している方。
- 当センターから電話による連絡が常時可能な方。
- 講習期間中、講習施設に入所し、諸規則を守る方。

◆受講者の方には、各労働出張所の就職支援ナビゲーターの
面談を受けていただきます。

※失業給付金及び日当は支給されません。

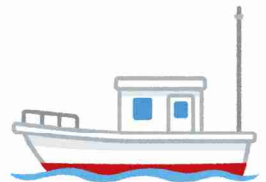


※受講科目、日程等詳しくは、センター3階相談窓口
へ相談にお越しください。

○受付時間：9:00～11:30 13:00～16:00



今年度から新たに受講で
きる科目もあります。
お気軽にご相談ください。



寒暖の差が激しい時期です。体調管理に注意！！

5月になりました。この時期は、春から夏への季節の変わり目で、朝晩と日中の寒暖の差が激しく体調を崩しやすいと言われますが、皆さんはいかがですか？「疲れがたまって体がだるい」「頭痛や胃痛がする」「風邪をひいてしまった」という方も多いと思います。それは、季節の変わり目の寒暖差に体がついていけずストレスを感じてしまうことから起こります。「寒暖差」が原因となって自律神経に乱れが生じ、体調不良を引き起こしているのです。

自律神経の乱れによる症状

- ぼーっとする・やる気が出ない
- 疲れが取れない
- 食欲がない
- 一日中眠い
- 寝つきが悪い など



体調不良の対策

【しっかりと睡眠をとる】

夜明けが遅い時期は暗い中で眠ることができますが、夜明けが早くなると、明るさで目が覚めてしまいます。普段より、30分ほど早めに就寝するようにしましょう。



規則正しい生活をしましょう

体調不良にならないためには、普段から規則正しい生活を送ることが大切です。【睡眠】【運動】【食事】の健康の基礎項目を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。



これらの症状がみられる人は、寒暖差によって自律神経が乱れているかもしれません。