

9月24日～30日は結核予防週間です

## 結核は、過去の病じゃありません。

日本では1950年代まで、結核は「亡国病」と恐れられ、死亡原因の第1位でしたが、医療や生活水準の向上により「薬を飲めば治る病気」になりました。ここ数年、新規感染者は年々減少していますが、昨年に関しては新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言の発出で外出自粛が要請されたため、健診の延期や受診控えにより、結核患者の発見が遅れていることが患者数の減少につながっている可能性があります。結核患者の見逃しは、重症化だけでなく集団感染につながりかねません。

ひとりひとりが結核について正しく知り、感染予防・早期発見・早期治療となるよう努めましょう。

参考：公益財団法人結核予防会「結核の常識 2021」

### 結核はどんな症状？

たんのからむ咳、微熱や体のだるさが2週間以上続く場合は要注意！…ですが、高齢者の場合は咳やたん、発熱などの症状が出ないこともあります。疲れやすい、息が切れる、やせてきた、などの症状がある場合、念のため医療機関を受診しましょう！



### どのように感染する？

菌を出している肺結核患者が咳やくしゃみをする、飛沫（しぶき）と一緒に結核菌が飛び散り、それを周囲の人が吸い込むことで感染します。感染しても、すべての人が発病するわけではありません。健康であれば、免疫のはたらきによって結核菌を抑え込んでしまいます。

### どうやって予防する？

特に症状が無くても、年に1回は必ず検診を受けましょう。山谷地域のある台東区・荒川区は、結核の罹患率<sup>りかんりつ</sup>が国や都全体と比較しても高くなっています。早期に発見することで通院による治療が可能です。きちんと薬を飲み続けられれば、菌の量は速やかに減り、周囲の人にうつす危険もなくなります。

## 普段の生活の中で予防するための4つのポイント

### 1. 適度な運動



### 2. 十分な睡眠



### 3. バランスの良い食事



### 4. タバコを吸わない



訂正：前号のひろばでお知らせした荒川区結核検診について、今年度は中止となりました。（今後の結核検診の予定は随時「ひろば」でお知らせします）

# 秋の全国交通安全運動が始まります！

9月21日(火)から30日(木)までの10日間

## ★都内は歩行者事故が多発しています！

昨年、都内で交通事故が原因で亡くなられた方のうち、歩行中の事故が43.2%と最も高い割合となっています。そのうち、半分以上が70歳以上の方でした。次の4つのポイントに注意して横断歩道を渡りましょう。

- ① 渡る前に左右を見て、車がきていないか確認！
- ② 渡る前に車がきちんと止まったか確認！
- ③ 渡っている間も左右から車がこないか確認！
- ④ 渡るときは「これから渡るよ」という気持ちを体をつかって運転手に伝える！  
(手を上げる・車の方を見るなど)



交通死亡事故状態別 (2020)

歩行中死亡事故年代別 (2020)

出典：警視庁ホームページより抜粋

## ★自転車を運転するときは交通ルール・マナーを守りましょう！

自転車は身近で便利な交通手段ですが、交通事故全体に占める自転車事故の割合は増加傾向にあり、自転車関連の死亡・重症事故は自転車側の多くに法令違反があります。今一度、交通ルールをきちんと守ること、自転車で通行する際のマナーを確認しておきましょう。

- ・原則は車道を左側通行する、歩道を通行できる時でも車道寄りを徐行で通行する
- ・交差点や道路の交わる箇所では一時停止する ・夕暮れ時から早めにライトを点灯する
- ・携帯電話や傘を差しながらの運転はしない
- ・飲酒運転は自転車でもダメ！



## ★ 楽しく健康体操に参加しませんか？ ★

娯楽室では、利用者の健康な体づくりを応援するため、毎月第4金曜日に「楽しく健康体操」を実施しています。娯楽室職員による誰でも簡単にできる体操です。コロナに負けない健康な体を一緒に作りましょう。

【日時】9月24日(金) 11:10~11:30 【場所】センター1階寄せ場

10月のカレンダー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
					ひろば			寒露		目の愛護デー								十三夜		ひろば			霜降										
										目の愛護デー																							