



それって結核？正しく知ろう

9/24～30は結核・呼吸器感染症予防週間。結核は1年間に全国で1万人以上の患者が新たに発生し、1,500人以上が命を落としている感染症です。正しく知って、予防や早期発見・早期治療に努めましょう。

問 保健予防課／Tel661-9332 **ID** 002932



風邪に似た症状が長引くと要注意

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、右記のいずれかにあてはまる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

必ずしも症状が出現するわけではなく、特に高齢者は症状がはっきりしない場合があります。いつもと様子が違う場合は、受診を検討しましょう。

結核の可能性のある症状

- たんの絡むせき、微熱、体のだるさが2週間以上続いている
- 急に体重が減ってきた

結核になりやすい人は？

- 喫煙習慣がある
- 糖尿病を患っている
- 人工透析を受けている
- 胃潰瘍、胃の手術をした など



感染経路は空気感染

肺結核患者のせきやくしゃみなどの飛沫（ひまつ）と一緒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。免疫力が高い人の場合は、鼻や喉、気管支で結核菌が止まれば感染しません。結核菌が主に肺にたどり着き、そこで増殖して初めて「感染」が起こります。

結核の三つのポイント

- ① 感染しても全ての人が発病するわけではない**
健康であれば多くは免疫の働きによって結核菌を抑え込む（感染しているが発病しない）ことが可能です
- ② 免疫力が落ちると発病することも**
加齢や病気などで免疫力が落ちると、抑え込まれていた結核菌が再び活動を始め、発病することがあります
- ③ 服薬して治せる**
感染していても発病していない場合は、薬を3～6カ月飲むことで発病を予防でき、発病した場合でも6～9カ月の服薬で治ります

高血圧の予防に「野菜摂取」を心掛けて

塩分（ナトリウム）を取り過ぎると、血管の中の水分量が増え、血圧が高くなります。

カリウムは塩分を体の外に出し、血圧を下がりやすくしてくれるので、ホウレンソウやブロッコリーなど、カリウムが豊富な野菜をしっかり食べて、高血圧を予防しましょう。

食生活の改善の他、家庭でも毎日血圧を測るなど「血圧にいいコト（下欄）」を心掛けることが大切です。できることから少しずつ取り組み、継続しましょう。

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800

はにたん適塩プロジェクト 血圧にいいコト（例）

- 1日1回以上血圧を測定する
 - 野菜を毎食食べる
 - 麺類の汁を残す
 - 塩分の多い食品を抑える
- （インスタント食品・梅干し・漬物・つくだ煮・干物など）



結核Q&A

- Q 治療は高額になるの？**
A 公費負担があります
結核の治療費は申請をすれば公費負担が受けられます。治療を含め、結核に関する心配については保健予防課にご相談ください。
- Q 早期発見するには？**
A 胸部レントゲン検査などで分かります
早期発見、早期治療で重症化や他者への感染を防ぐことができます。年に1回は胸部レントゲン検査を含む健康診断を受けるようにしましょう。
- Q 予防するには？**
A 健康的な生活を送りましょう
免疫力が高まり、結核の予防につながります。適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事、禁煙などを心掛けましょう。



「いいモノ」もらえるキャンペーン

ID 125927 **要**

「血圧にいいコト」のいずれか一つ以上に、3週間取り組んだ市民の皆さんの中から抽選で記念品をプレゼントするキャンペーンを実施。参加して「健康」と「いいモノ」を手に入れましょう。

期間 9/7(日)～11/30(日)

申込 12/4(木)までに

HP **窓** **F** **郵** で

キャンペーンに参加・応募した人の中から抽選で三箇牧トマトがもらえる（25人）



知らせてほしい こころのSOS **ID** 067869

自殺は、さまざまな社会的要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死と言われています。あなた自身や周りの人でいつもと違う様子がある場合には1人で悩まず、下記相談機関へ。

問合 保健予防課／Tel661-9332

—相談窓口—

面接相談

市こころの健康相談（予約制）
Tel661-9332（電話相談可）、平日8:45～17:15*

電話相談

こころの健康相談統一ダイヤル Tel0570-064-556
平日9:30～17:00、18:30～22:30（受け付けは22:00まで）*
9/1(月)9:30～30(火)17:00は24時間体制で受け付け
わかぼちダイヤル（40歳未満専用）
Tel06-6607-8814 水曜9:30～17:00。祝日除く*
よりそいホットライン Tel0120-279-338（24時間、365日）
関西いのちの電話 Tel06-6772-1121（24時間、365日）
国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター
Tel06-6260-4343 金曜13:00～日曜22:00
チャイルドライン（18歳までの子ども専用、チャット相談もあり）
Tel0120-99-7777 毎日16:00～21:00
#いのちSOS Tel0120-061-338（24時間、365日）
いのちの電話 Tel0120-783-556
毎日16:00～21:00 毎月10日8:00～翌8:00
府妊産婦こころの相談センター
Tel0725-57-5225 平日10:00～16:00*
自死遺族相談（予約制） Tel06-6691-2818
平日9:00～17:45*

SNS 相談

生きづらびっと（LINE、ウェブ、Facebook）
8:00～22:30（月・金曜だけ6:00から。受け付けは22:00まで）
あなたのいばしょ（チャット） 24時間、365日

*年未年始除く



教えて！ 歯の Q&A

お口や歯の悩みに、
高槻市歯科医師会の先生が答えます

Q 歯ぎしりを指摘されるのですが、治療法はありますか？

A マウスピース治療があります

歯ぎしりをする事自体は治りません。就寝中の歯ぎしりによって引き起こされるさまざまな症状がありますが、顎（がく）関節症や知覚過敏症、咬合痛（こうごうつう）などは、歯や歯周組織、顎関節などが過重な負担を受けて出現することがあります。マウスピースをご使用いただくことで、過重負担からお口を守り、症状の緩和・予防を図ります。

マウスピース治療は、保険適用とならない場合がありますので、まずは歯科医師にご相談ください。

（高槻市歯科医師会）

健診・検診 **ID** 032781

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800、Fax674-1551

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30～11:00) ID	9/16(火)・25(水)・10/15(火)・10/5(日)柱本小学校・9日(休)磐手公民館	☆無料送迎バスあり 不要 (要受診券・保険証など)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前) ID	10/7(火)・20(月)・31(金) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺、骨測定	9/3(火)から 窓 F
まとめて健診+ (プラス) ID ～レディースDay～(午前) ※レディースDayは女性だけ受診可	10/1(火) [必須項目] 特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、骨測定	9/3(火)から 窓 F
すこやかドック(午前)	10/30(木) [必須項目] 肺がん、胃がん、大腸がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 骨測定	随時、 HP 窓 F
レディースドック(午前)	10/22(水) [必須項目] 子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、骨測定	随時、 HP 窓 F
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	10/4(土)・14(火)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん、骨測定	随時、 HP 窓 F (保育は F)
健康相談会(結果説明+個別相談) (14:00～15:30)	10/21(火) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、 HP 窓 F F (基本事項と生年月日記入)
対象	[特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(ID の健診が対象) [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、 レディースドック=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ビロリ菌=20～49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、骨測定=40歳以上(500円) (ピロリ菌・肝炎は過去未受診者)	*特定健診以外は市民だけ
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載。無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順に費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。保健センターの胃がん検診はバリウムだけ。市内の実施医療機関でも受診可(骨測定除く)	

*申込手段や基本事項の略は20ページ参照