



「あなたにおくる健康情報」

東京都多摩小平保健所 〒187-0002 小平市花小金井1-31-24
TEL 042 (450) 3111 FAX 042 (450) 3261 E-mail S1153501@section.metro.tokyo.jp
ホームページ <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tamakodaira/index.html>

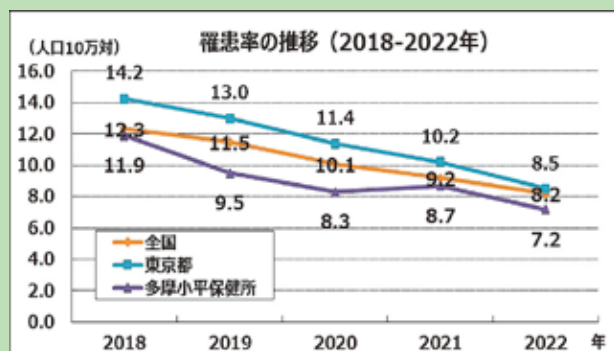
令和6年
2月号
No.60

結核を早期に発見・予防するために 定期的な健診を！症状が続く場合は早めの受診を！

結核ってどんな病気？

結核とは、結核菌が原因となって起こる感染症です。結核の発生は全国的に減少傾向ですが、2022年でも年間全国で1万人以上（人口10万対8.2）、東京都で約千人、多摩小平保健所では約50人の方が結核を発病しています。

結核は高齢者に多い感染症です。しかし、誰でもかかる可能性があり、定められた期間きちんと薬を飲むことで治る病気です。



参考：「東京都における結核の概況」2022年より

どんな症状がでるの？

咳、たん、微熱、身体のだるさなど、初期は風邪の症状に似ています。



咳



微熱



身体の
だるさ

上記の症状が**2週間続く**場合、医療機関を受診しましょう。

こんな症状にも

注意！

- 体重が減ってきた
- なんとなく食欲がない
- 近頃、寝汗をかいている

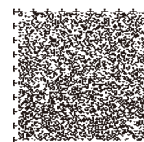
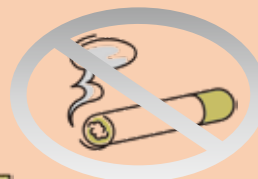


特に高齢者の方は、咳やたん等目立つ症状がない場合もあるので要注意です！

結核を予防・早期発見するためには？

健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。定期的に健診を受けることで、症状がない段階で結核を発見できます。症状がなくても、市民健診や職場健診等を利用して、定期的に健診を受けましょう。

- 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
- 5 定期的な健診





医療に関するお役立ち情報



①相談窓口を上手に活用しましょう

救急車？病院？迷ったら

東京消防庁救急相談センター

電話：# 7 1 1 9 (24時間・年中無休)

つながらない場合【多摩地区】042 (521) 2323



近くの医療機関を探したい

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

電話：03 (5272) 0303 (毎日 24 時間)

聴覚障害者の方の専用ファクシミリ：03 (5285) 8080

ネット検索も可（「ひまわり」での検索はR6年3月末まで）

※R6年4月からは国が運営する全国的なシステムへ移行します



子どもが急に発熱等を起こしたら

子供の救急相談・健康相談

電話：# 8 0 0 0：携帯電話、プッシュ回線

03 (5285) 8898：全ての電話に対応

○月曜日から金曜日：午後6時から翌朝8時まで

○土曜日・日曜日・祝日・年末年始：午前8時から翌朝8時まで

医療に関する基礎知識・情報を知りたい

知って安心暮らしの中の医療情報ナビ（東京都）

医療情報ナビ



医療機関等へのお困りごと・疑問がある時

多摩小平保健所「患者の声相談窓口」 電話：042-450-3222

※19床以下の診療所・歯科診療所等に関する窓口になります。病院に関する相談は、東京都医療安全支援センター：03-5320-4435

※まずは受診先の医療機関等の窓口へご相談してみましょう。

②受診をする時の持ち物

健康保険証 各種医療証や受給者証 診察券（持っている方のみ） お金 お薬手帳

筆記用具、メモ帳（医師に伝えたい事を事前にメモする・受診時に医師の説明をメモする）等

※赤ちゃんの場合：上記+ 母子手帳 紙おむつ 哺乳瓶 タオル 等

※救急車の場合：上記+ 患者の靴 服薬中の薬 等

◆日頃から気軽に相談できる「かかりつけ医」を見つけておきましょう！



ご存じですか？

お口の健康と全身の健康の関わりについて



お口の中で起きる代表的な病気には、むし歯や歯周病があります。歯周病は歯肉や歯を支えている骨に影響を与えますが、それだけではなく、進行すると以下のような**全身の病気**を引き起こすことがあります。

心筋梗塞

脳梗塞

誤嚥性肺炎



骨粗鬆症

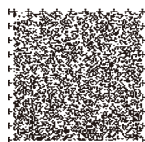
糖尿病

早産
低体重児出産

歯と口の健康は、全身の健康につながるとともに、健全な発育や健康寿命の延伸にも関係しています。特に歯周病は自分では気づきにくいので、かかりつけ歯科医をもち、定期的にお口の状態を確認してもらいましょう。



お口の健康から全身の健康を守りましょう



※専用の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

登録番号 (5) 1
令和6年2月発行

リサイクル適性[®]
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。
※環境省指定のマークに準拠しています。