



森田医院通信

古くて新しい病気 結核

Vol.37

2019年4月9日

結核という病気、どなたも一度は聞いたことがあると思います。でもどんな病気かわかる人は少ないのではないのでしょうか。結核は昔の病気とされていることが多いですが、現在でも多くの方が発症している古くて新しい病気です。今回は結核について勉強しましょう。

結核とは：結核菌によって引き起こされる感染症。日本では「肺結核」が、約8割を占めます。昭和20年代まで死亡原因第1位でしたが抗生物質やBCGの普及、生活水準の向上により死亡率は激減。しかし近年でも毎年約18,000人が新たに結核を発症し約1,900人が結核で亡くなっています。

結核の感染：結核患者の咳やくしゃみとともに結核菌が空気中に飛び散り、それを吸い込むことによって感染します。結核菌は菌としては弱く、多くの場合は吸い込んででも感染しませんが免疫力の低下があると感染が成立します。さらに感染しても必ず発症するわけではなく、通常は体の免疫力により結核菌は抑制され休眠状態になります。そして体の免疫力が結核菌を抑えきれなくなると、数か月から数年の時間をかけて増殖し結核を発症します。また感染者が高齢になったりして免疫力が落ちると休眠していた結核菌が増殖を始め、結核を発症することもあります。

肺結核の症状：初期症状は咳や痰、発熱など風邪に似た症状が、2週間以上続きます。

結核の検査： 結核菌に感染： ツベルクリン反応検査 や インターフェロンガンマ遊離試験
結核の発症： 胸のレントゲン検査 や 喀痰検査

結核の治療： 4種類のお薬を2か月、その後2種類のお薬で4か月の合計6月の治療が行われます。ただし重症結核や2回目以上の治療例、検出菌がお薬に耐性を示した場合、免疫力が落ちるような糖尿病や関節リウマチ等の合併症がある場合は治療期間の延長が必要になることがあります。咳痰に結核菌を認め、ほかの人に感染させる可能性がある場合は専門の医療機関での入院治療が必要になり、治療開始後ほかの人に感染しない状態になれば退院、通院治療に移ります。

結核の予防：重要なことは、体の免疫力を高めておくことです。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動などが重要です。ふだんから、夜更かしなどの不規則な生活や喫煙をせずに、健康的な生活を心がけましょう。また乳幼児の結核予防にはBCG接種が有効ですがその予防効果は10数年で切れるといわれています。成人も定期的に健康診断を受け、症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。



一言コラム 食物繊維と全粒穀物で疾患リスク低減

ニュージーランドから、食物繊維や全粒穀物を多く食べることで病気のリスクが低下するという研究発表がありました。今回の研究では食物繊維の摂取量が多いグループは少ないグループと比べ、全死亡・心血管や脳卒中の発症や死亡・2型糖尿病や大腸癌の発症が20-30%程度低下したそうです。またこれらの効果は食物繊維の1日摂取量が25-29gのときが最も大きく、さらに食物繊維の摂取量増加により体重・血圧・コレステロールが低下し、心血管疾患・2型糖尿病・大腸癌および乳癌に対する予防的な効果も認められ、これらの傾向は全粒穀物についても同様だったとのこと。

健康のために日常生活では野菜など食物繊維を積極的に摂取し、パンも全粒粉のものに変えてみるのもいいかもしれません。



ニュース 腕立て40回以上できると心疾患リスク低下

アメリカから、腕立て伏せが40回以上できる男性は、10回未満しかできない同世代の男性と比べて心血管疾患リスクが有意に低いという発表がありました。

この研究は18歳以上の男性消防士のデータを用い、腕立て伏せ可能回数と心血管リスクの関連について後ろ向きに検討したものです。解析の結果、腕立て伏せ可能回数が40回の男性は10回以下の男性と比べて年齢や体格で調整後の心血管疾患のリスクが96%低かったそうです。

この研究は男性消防士という一部の人口が対象であり、みんなに当てはまるわけではありませんが、腕立て伏せ可能回数が身体機能や心血管疾患リスクの評価に有用である可能性はあるようです。



糖尿病ってどんな病気？その27 尿中アルブミン

尿中アルブミンは、糖尿病腎症の早期診断に有用な検査です。保険診療では3か月に1回の検査が認められています。アルブミンは蛋白の一種で体の重要な成分であるため腎症がなければほとんど検出されませんが、腎機能が低下すると尿に漏れ出すようになり（微量アルブミン尿）、障害が大きくなるほど増加（顕性アルブミン尿（蛋白尿））します。



尿の中の濃度を測定する際に濃縮尿や希釈尿では比較できないため、尿中のアルブミンと同時にクレアチンを測定し、アルブミン・クレアチニン比（mg / gCr）により評価します。通常の血液検査や尿検査では3期以上の腎障害しか診断できませんが、尿中アルブミンを測定することにより早期腎症（2期）の診断が可能になります。

病期	尿アルブミン値(mg/gCr) あるいは 尿蛋白値(g/gCr)	腎機能 GFR(eGFR) (ml/分/1.73m ²)
第1期 腎症前期	正常 (30未満)	30以上
第2期 早期腎症期	微量アルブミン尿 (30~299)	30以上
第3期 顕性腎症期	顕性アルブミン尿(300以上) あるいは 持続性蛋白尿	30以上
第4期 腎不全期	問わない	30未満
第5期 透析療法期	透析療法中	

お知らせ GWの注意 5月の臨時休診のお知らせ

今年のGWは当院では暦通り4月28日曜日から5月6日月曜日までの9連休となりますので受診の際はご注意ください。

5月10日（金曜日）及び5月24日（金曜日）の2日は学会出席のため休診とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご容赦願います。

**医療法人
森田医院**

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:30 午後 16:30 ~ 19:30
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。