

図 3 : 公益財団法人結核予防会(JATA) パンフレットより抜粋

③ 結核の予防

結核は、注意を正しく知り行動していればそれほど怖がる必要はありません。2週間以上せきやタンが続くようでしたら、医療機関で受診しましょう。早期発見は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、生命を危うくすることすらあります。予防するためには、BCG接種が有効です。市町村からの案内に従って、遅くとも1歳までに接種を受けてください(ちなみに国が示している標準的な接種期間は生後5カ月～8カ月の期間です)。

特にお年寄りは倦怠感が続いたり、急にやせ衰えてきたりしたら、結核かもしれません。心当たりのあるときは早めに医療機関で受診しましょう。

簡単な予防法

- 適度に運動する
- 睡眠時間を十分にとる
- 好き嫌いをせずバランスのとれた食事をする
- タバコを吸わない

