



Illustration: Hikari Masuko

すこやか  
特集

# 感染者は2000万人?! 結核から自分と家族を守る



監修: 高崎 仁  
(医学博士 国立研究開発法人 国立国際医療研究センター呼吸器内科/  
国際感染症センター医師)

## 1 いまだ「低まん延国」になれない日本の現状とは

日本では、1950年代まで結核は「国民病」「亡国病」と呼ばれ、毎年50~60万人が発病し、死亡原因第1位の怖い病気でした。しかし、薬や医療技術の進歩、公衆衛生や生活水準の向上によって患者数は年々減少し、2014年には新規患者数が1万9615人と初めて2万人を下回りました。結核罹患率(人口10万人当たりの年間発病者数)は、20年前の1998年は32.4でしたが、2017年に13.3、18年に12.3と大きく下がっています。それでも日本は罹患率が10以下の「低まん延国」である欧米諸国、例えば米国2.8、オーストラリア6.6、英国8.3(いずれも18年)などと比較するとまだまだ高い「中まん延国」です。

日本の結核の特徴は高齢者の発病が多いことで、新規患者の約60%を70歳以上が占めています。これは結核がまん延していた1950年前後に感染した人が、加齢や他の病気にかかり、免疫力が低下し発病したと考えられます。最近では、外国生まれの患者の増加も目立ちます。2018年の新規患者のうち、外国生まれの患者は10.7%と初めて1割を超え、特に20歳代では全体の70.4%を占めています。来日する労働者や留学生など長期滞在者の増加に加え、今年は東京五輪・パラリンピックが開催されるため、旅行者などの短期滞在者の結核にも注意が必要です。

## 2 せきが2週間以上続いたらすぐに受診を!

結核は、患者のせきやくしゃみのしぶきに含まれた結核菌が空気中を飛散し、これを吸い込むことで感染する飛沫核感染(空気感染)によって広がります。結核には「感染」と「発病」の2つのステージがあります。口から入った結核菌が気管を通り、肺に侵入して定着するのが感染。その後、数カ月から数十年の間に症状が出始めると発病となります。多くの人は感染しても免疫機能が発病を抑え込むため、実際に発病するのは感染者の10%ほどです。これまでのデータから5~6%の人が感染から2年ほどの間に発病し、残りの4~5%の人が高齢になってから発病すると考えられています。

結核を発病してもごく初期は症状がないケースが多いですが、徐々に微熱やせき、たん、全身のだるさ、寝汗、体重減少などの症状が出てきます。「風邪が長引いている」と感じていても、症状がインフルエンザのように激しくないために判断が難しく、発見が遅れがちになります。早期発見のポイントは次の2つです。このような症状があれば、すぐに医療機関の受診が必要です。

- せきが2週間以上続いている(たんの有無にかかわらず)
- 微熱、体のだるさが2週間以上続いている

### 感染・発病危険度チェック!!

- 70歳以上である
- 糖尿病である、透析治療を受けている、胃の切除手術の後である
- 抗がん剤、ステロイド薬を使用している
- ダイエットなどの影響で痩せすぎている
- 喫煙している



### 発病を減らす免疫アップ生活とは!

- 疲労をためすぎないように休息を取る
- 睡眠を十分に取る
- 適度な運動をする
- バランスのとれた食事を取る
- 過度なダイエットをしない
- 換気の悪い密閉空間に行かない



## 3 結核はきちんと治療すれば完治が可能

感染や発病から身を守るには、免疫力を下げないこと。「十分な睡眠」「バランスのとれた食事」「適度な運動」「禁煙」などを意識して生活することが大切です。また、糖尿病やエイズ感染、透析治療、胃の切除、抗がん剤やステロイド薬の服用などは感染後の発病の危険度を高めます。結核は空気感染しますので、換気の良くない密閉空間や不特定多数の人が長期滞在する場所、例えばカラオケ店、インターネットカフェ、大都市の深夜営業レストランなどは注意が必要です。気になる場所では、「マスクをする」「深呼吸はしない」ことなどを意識しましょう。乳幼児には、結核のワクチンであるBCG接種が有効です。

結核の早期発見には、定期的な胸部エックス線検査が重要です。せきや微熱、体のだるさが2週間以上続く場合には、すぐに医師の診察を受けてください。もし発病が確認されても、医師の指示に従い結核治療薬を6~9カ月ほど服用すれば、ほとんどの場合完治します。ただし、結核性髄膜炎にかかるなど、重篤になると死に至ることもあります。

3月24日は「世界結核デー」。今年のテーマは「結核流行の終息のために団結しよう!」です。世界全体ではいまだ猛威をふるっているため、私たちも、結核を過去の病気と思わず、その現状や治療の正確な知識を得る必要があります。

### COLUMN

#### ドッツ DOTSで薬剤耐性菌の出現を抑制する!

結核の治療薬には、イソニアジド、リファンピシン、エタンブトール、ピラジナミド、ストレプトマイシンなどがあり、なかでも治療効果が高いのがイソニアジドとリファンピシンです。ところが、この両方に耐性を持つ多剤耐性結核菌が出現しています。結核の投薬治療は、4種類以上の薬を同時に飲む多剤併用療法で、服用期間も6~9カ月間と長期にわたるため、患者が自己判断や忘れるなど、量や回数を減らしてしまうことが多剤耐性結核菌を生む原因の1つです。対策として、直接服薬確認療法、「DOTS (Directly Observed Treatment, Short-course)」が進められています。DOTSは、医療従事者などが直接患者の服薬を確認する仕組みです。現在、DOTSには、「入院DOTS」「外来DOTS」「通院DOTS」「薬局DOTS」などがあり、治療に取り入れられています。

離れて暮らす親のケア

いつも心は寄り添って Vol.96

NPO法人パオッコ  
～離れて暮らす親のケアを考える会～  
理事長 太田差恵子

実家の親をカメラで見守る？

両親とも健在なら、どちらかに何かあっても、もう一方の親が子に連絡したり、救急車を呼んだりすることもできるでしょう。しかし、1人暮らしだと誰にも連絡できないまま、最悪の場合は孤独死をしてしまわないかと不安になるものです。

遠方の親が1人暮らしをしているというH美さんも、もし倒れたら……と心配しています。「実家のリビングにカメラを取り付けて、パソコンやスマホから様子を見られるようにしたいと考えています」とH美さん。今はいろいろな商品があるので、設定自体はそれほど難しくありません。実際、「これが実家の母なんです」といきなりスマホを見せる男性がいて驚いたことがあります。画面には、居間でテレビを見ている母親の様子が映っていました。

一方、カメラを使わず、人感セン

サーが人の動きを感知するタイプの「見守り」サービスもあります。親が普段通りの動き、例えば寝室から居間に移動したことなどを、子はスマホで確認することができます。しかし、映像が映らないセンサータイプでさえも、親にとってはしっくりこないこともあるようです。「見守りセンサーを付けたところ、最初は父も喜んでいました。しかし、数カ月すると『見張られているようだ』と言い出し、結局撤去しました」という人がいました。

カメラやセンサーで見守るときには、子が良かれと思っても、親にとっては「余計なお世話」となることも……。「安心感」と「プライバシー」のバランスは難しいものです。検討する際には、事前に丁寧な話し合いを心掛けましょう。



Illustration: Tetsuzi Yamaguchi

セカンドオピニオン、受けるべき？

私の相談



54歳の夫が職場の健診で精密検査の必要を指摘され、ある病院を受診したところ食道がんが見つかりました。夫はその病院で勧められた手術を受けるつもりでいたのですが、職場の同僚から「食道がんの場合は、放射線治療も選択肢にあるはず。セカンドオピニオンを求めて、慎重に病院選びや治療方法の選択をしないと」と注意されたのだそうです。

そこで、インターネットで調べたところ、がん診療連携拠点病院にセカンドオピニオン外来があることが分かりました。いくつかの病院のホームページを見てみると、病院によって

金額や制限時間、追加料金が異なっていますし、非常に高額なものです。なかには1時間で4万円以上も請求される病院があると分かり、驚いてしまいました。

そんな高額な費用をかけてまで、セカンドオピニオンを求めないといけないものなのでしょうか。そもそも何を質問すればいいかも分からないし、どのようにアプローチするか分かりません。診断してもらった医師には隠して行けばいいのでしょうか。

COML 患者の悩み相談室 Vol.36

山口育子 (COML)



現在、比較的大きな病院に設けられているセカンドオピニオン外来は、保険診療で受ける一般外来とは別に設置されていて、健康保険が使えません。そのため、各病院が金額や制限時間を独自に設定できるのです。保険適用外ですから、消費税がかかります。

セカンドオピニオン外来のほとんどは、診察や検査を改めて行うのではなく、検査や画像データを添えて提出した紹介状に基づいて、専門医が意見を述べるもので、病院によっては意見書を作成してくれます。そのため別の病院で治療を受けようと考えてアプローチする場合は、セカンドオピニオン外来ではなく、一般外来を受診する必要があります。

セカンドオピニオンのための紹介状は必要なので、現在診てもらっている医師に隠れて意見を求めることはできません。セカンドオピニオンのための紹介状の費用は保険点数化されていますから、遠慮なく受けたいと表明して構わないのです。ただ義務ではありませんので、ファーストオピニオンで納得すれば、必ずしも受ける必要はありません。



Illustration: MiW Morita

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML (コムル)

「かしい患者になりましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ  
詳しくはCOMLホームページへ <http://www.coml.gr.jp/>  
電話医療相談 ☎06-6314-1652 月・水・金9:00~16:00(受付は15:30)・土9:00~12:00  
※ただし、月曜日が祝日の場合、翌火曜日に対応

ほっとひと息、  
ここにビタミン

Vol.24 精神科医 大野 裕

自分でできないことにまで責任を感じない

私は講演や研修で、「友達を食事に誘う」と「友達と食事をする」のと、どちらが難しいかという話をよくします。読者の皆さんはどう思われるでしょうか。実は、友達を食事に誘うより友達と食事をする方がはるかに難しいのです。

友達と食事をしようと思っても、忙しいからと相手に断られてしまうと、食事をすることはできません。でも、友達を食事に誘うだけだったら、電話でもメールでも自分だけで実行することができます。そう、この2つの違いは、自分だけでできるかどうかということにあります。

友達と食事をするように、他の人の判断や都合が影響する場面では、自分だけでいくら頑張っても実現できないことは少なくありません。ところが、悩んでいる人の話を聞くと、その区別がきちんとできずに自分ばかりを責めていることがよくあります。子供が期待通りに勉強してくれないと嘆いている親や、一生懸命やっているのに思うような介護ができないと言って落ち込んでいる介護者がその例です。

でも、考えてみれば、いくら子供でも一人の独立した人間です。介護を受ける人だって同じです。そうした人を相手にしたとき、自分の思うように動かないのは自然なことです。それを全て自分の責任のように考えてしまうと、いかにも自分がダメなように思えてつらくなってきます。そのようなときには、どこまで自分が責任を持ってできることなのか、どこからは相手に任せるのが良いのかといったことを判断するよう心掛けるとよいでしょう。



Illustration: Natsuko Hayashi

健康

マメ知識

受診は正確な情報と勇気を持って!

結核は「過去の病気である」という考えが患者にも医師にもあり、これが受診の遅れ、診断の遅れを招く一因になることがあります。成人の場合、毎年の健康診断でレントゲンを撮り、チェックしてもらいましょう。

不調を感じて近くの診療所に行く際は、次の点に注意してください。まず「いつもの風邪と違う症状」を、きちんと医師に伝えること。いつ、

どんな症状が出たのか、症状がどのように変化したのかなどを正確に伝えることが大切です。せっかく受診したのに症状をうまく伝えられず、結核が進行してしまうケースも少なくありません。

結核は放置しておくと、周りの家族や知り合いを感染させてしまうこともある怖い病気です。勇気を出して「結核の検査は必要ありませんか?」と確認してみましょう。