

結核について知っていますか？

結核は、現在も毎年約1万8千人以上の方がかかっている病気で、決して過去の病気ではありません。薬が開発され、医師の指示のもとに薬を飲むことで治る病気となりましたが、治療せずに放置すれば自分自身の命だけでなく、感染により周囲の人の命を危険にさらすこともあるおそろしい病気です。

1. 結核を早く見つけるためには

胸のレントゲン検査

年1回は必ず結核検診を受けましょう！！



※次のような症状が続く場合は必ず受診しましょう。

- ◆身体がだるい ◆微熱が続く ◆タンが出る (タンに血が混ざる)
- ◆せきが2週間以上続く … など

長引くせきは赤信号です。早めに受診してください。

台東区や荒川区、東京都で行う結核検診の日程について、その都度ひろば等でお知らせしますので、積極的に受診しましょう。



2. 結核と診断されたら

●医師からの指示にしたがい、薬を常用し、「薬を飲むことを止めてもいい」と言われるまで、薬は飲み続けましょう。



勝手に薬を飲むのを止めてしまうと、結核菌が「耐性」を持って薬の効かない菌「耐性結核菌」となり、通常よりも長期間薬を服用しなければならぬ等、治療に時間がかかってしまう場合があります。

3. 薬を飲み終わった後も

●再発する可能性があるため、年1回は結核検診 (胸のレントゲン検査) を受けましょう！！



★次回の台東区早朝結核検診は、6月26日(月)を予定しています。

詳細は、次号のひろばでお知らせします。



5月1日(月)より 技能講習受講者募集開始しました!

☆センター利用者カードまたは、玉姫・河原町労働出張所の白手帳もしくは、求職受付票を所持している方が対象です。失業給付金は支給されません。

※詳しくは、センター3階までお問い合わせください。



体調管理には十分にご注意ください。

5月になりました。この時期は天候により寒暖の差が激しく、気温や湿度の変化に身体がついていけず、体調を崩す場合があります。基本的なことですが、できることから心がけ、体調管理には十分に注意しましょう。

- 三食バランスよく食べる（特に朝食は大切です）
- 意識してこまめに水分の補給を心がける
- 規則正しい生活を心がける（睡眠を十分にとるなど）
- 外出時は、なるべく帽子等で直射日光をさける
- 適度な運動を心がける（散歩などを30分程度）
- アルコールはほどほどに（週2日は休肝日を設ける）



◆ご存知ですか? 1日分のお酒の適量の目安

- 日本酒（15度）なら、1合（180ml）
- 焼酎（35度）なら、ぐい飲み2杯弱（70ml）
- ビール（5度）なら、中びん1本（500ml）
- ワイン（12度）なら、グラス2杯弱（200ml）
- ウイスキー（43度）なら、シングル2杯（60ml）

※個人差もありますので、それぞれにあった適量を心がけ、バランスの良い食事が大切です。

酒気帯びでの就労は絶対にしないでください!

今年度も4月6日より高齢者特別就労が始まっています。

高齢者特別就労で就労されている皆様方につきましては、「現場がきれいになり、喜ばれている」「まじめに作業している」など、非常によい評価をいただいております。

センターでは、酒気帯びでの就労に関して、以下のとおり厳しく対処しております。このような行為があると、事業実施そのものに影響するおそれがありますので、十分にご注意ください。

- 酒気帯びの方への仕事の紹介は一切おこないません。
- 紹介後に判明した場合は、帰っていただきます。
(繰り返す場合は、紹介を停止することがあります。)

