

結核の正しい理解と予防のために（フィリピーノ語） **Para sa tamang pag-unawa at proteksyon laban sa TB**

結核は結核菌によっておこる感染症です

Ang Tuberculosis (TB) ay isang impeksyon na dulot ng tuberculosis bacteria.

結核菌は、長さ 1～4 ミクロン(1 ミクロンは 1000 分の 1 mm)、幅 0,3 ～ 0,6 ミクロンの棒状のもので目には見えない、とても小さな細菌です。患者の咳やくしゃみの飛沫(しぶき)にまじっている結核菌が近くにいる人に吸い込まれ、それが肺の奥にある肺胞まで侵入し、そこで増える状態になると感染したと言えます。

Ang sukat ng bakterya ng tuberculosis ay sadyang napakaliit at hindi kayang makita ng mata. Ang haba ay 1-4 micron (Ang isang micron ay katumbas ng 1/1000mm.) ang lapad ay 0.3-0.6micron at ang hugis nito ay pari-haba. Nakukuha ang bakterya sa pamamagitan ng pag-ubo o pagbahin ng isang taong may TB. Kung nakapasok ang bakterya sa бага at umabot sa alveoli, at dumami ang bakterya, doon natin masasabing nahawa siya ng sakit ng TB.

感染しても発病するとは限りません

Pero kahit nahawa ng bakterya ng TB, hindi pa ring masasabing sumibol ang sakit ng TB.

結核菌に感染すると、人体には結核菌に対する抵抗力(免疫)が作られます。免疫が強ければ菌が負け発病しません。

Kung sakaling nahawa ang isang tao ng TB, magkakaroon siya ng immunity sa loob ng kaniyang katawan. Kung malakas ang immune system ng isang tao, hindi siya tatablan ng sakit dahil matatalo ang bakterya.

どういう人が発病するのですか？ Sino ba ang maaring magkasakit ng TB?

○ 結核菌を吸い込んだ人のおよそ 3 割が一生のあいだに発病しますが、残りの人は菌を持ったまま、発病せずに一生を過ごします。

Sa mga nakakalanghap ng bakterya, sa 30% lamang nito sumisibol ang sakit at ang natitirang bilang o 70% ay hindi natutuloy bilang sakit at naiiwan lamang sa loob ng katawan.

○ 発病するか、しないかですむかはその人の免疫力や、感染した菌の力などに左右されます。

Ang pagkakasakit ng isang tao ay nakabatay sa lakas ng kaniyang immunity system o lakas ng bakterya.

○ 乳幼児期と高齢者のほか、理由はわかりませんが、15 歳から 25 歳くらいまでの間は、結核菌に対する免疫力が弱い時期なのです。

Sa hindi malamang kadahilanan, maliban sa mga sanggol at matatanda, napag-alaman din na magmula sa 15 hanggang 25 taong gulang ay mayroon ding mahinang panlaban sa bakterya.

結核の発病を防ぐ方法がありますか？

Mayroon bang paraan para maiwasang mahawa sa TB?

結核菌に感染したことがあるかどうかを調べるのがツベルクリン反応検査（ツ反）

Ang isang paraan para malaman kung ikaw ay nahawa ng TB ay sa pamamagitan ng Tuberculin test.

結核菌に感染したことがある人は、ツベルクリン反応検査をすると皮膚が赤く反応します。（陽性）

Mamumula ang balat ng bahaging sinuri ng Tuberculin kapag nahawa ng bakterya ng TB ang isang tao.

結核の発病を防ぐには次の二つの方法があります。

- 乳幼児から結核の予防接種(BCG)を受けておくことで発病を 1/4 に減らすことができます。
- 結核菌に感染したとき、又はそれが強く疑われるときは、発病を防ぐために薬を 6 か月間毎日飲みます。これにより、その後の発病率が半分ないし 4 分の 1 になります。

May dalawang paraan para maiwasan magkaroon ng sakit na TB

*Ang isang paraan ay sa pamamagitan ng pagbibigay ng bakuna (BCG) sa sanggol. Kung siya ay nabakunahan 25 % lang ang posibilidad na magkaroon ng TB.

*Kung mahawa ang isang tao ng bakterya ng TB, maaari pa ring itong maiwasan lumala ng hanggang 25 % sa pamamagitan ng pag-inom ng gamot araw-araw sa loob ng 6 na buwan.

結核の感染を確実に防ぐことは難しいのですが、子どものうちに予防接種を受けておくこと、結核の定期健康診断を受けることが大切です。また、咳や微熱が続くようであれば、なるべく早く病院や診療所で診察を受けてください。

Walang tiyak na paraan na maaring maiwasang magkaroon ng TB. Pero ang mahalaga ay magpabakuna habang bata at regular na magpatingin sa doctor para sa TB. Kung patuloy at hindi gumagaling ang ubo at lagnat, magpatingin agad sa doktor.

結核は昔の病気ではありません

Ang TB ay hindi sakit ng nakaraang panahon.

結核緊急事態宣言が出されています。

Ang kinauukulan ay nagpahayag ng mahigpit na babala laban sa sakit na TB.

結核は、1950 年頃までは死因の第一位でたくさんの方が死んだり苦しんだ病気でした。

その後、BCG という予防接種や治療法も進んで患者数や死亡者数が急に減ったために、今では昔の病気というイメージがあります。

しかし、患者の数の減り方は 1980 年ごろから鈍くなり、1997 年には増えてしまいました。

TB ang pangunahing dahilan ng pagkamatay ng maraming tao hanggang noong 1950. Maraming tao ang namatay at pinahirapan ng sakit na ito.

Pagkalipas nito, lumiit ang bilang pasyente at bilang ng namatay dahil sa TB magmula ng matuklasan ang gamot na BCG. Kaya ang akala ng marami, ang TB ay sakit ng unang panahon.

結核は世界中で問題になっています。

結核は、全世界的にみても、地球人口の 3 分の 1 が感染し、年間 800 万人の発病者、300 万人の死亡者を出している病気で、しかもじわじわ増えています。

Sa kasalukuyan, ang TB ay isa sa mga malaking problema sa buong mundo.

Sa kasalukyan, 1/3 ng populasyon sa buong mundo ay nahawaan ng bakterya ng TB, walong milyong katao ang nagkasakit (nadevelop???) ng TB sa isang taon, at tatlong milyon ang mga namatay dahil sa sakit na ito. At sa kasalukuyan, dumarami pa ang mga nagkakasakit ng TB.

結核になるとどんな症状になるのですか？

Ano ba ang mga sintomas TB?

長引く咳は赤信号

Kung matagal ka ng inuubo, ito ay isang sintomas ng paglala ng TB.

結核を発病すると、咳、たん、発熱などのかぜに似た症状になります。しかも、これらの症状が2週間以上も長引いたり、良くなったり悪くなったりすることが多いのが特徴です。このような症状があれば、おうちの方や保健室の先生と相談して病院や診療所で診察を受けてください。

Ang sintomas ng paglala ng TB ay ang pagkakaroon ng ubo, plema, at lagnat na parang sintomas ng may sipon. Ang ganitong sintomas ay tumatagal ng mahigit dalawang lingo, at kadalasan ay may katangiang gagaling at muling susumpung. Kung mayroong ganitong sintomas, kumonsulta sa kasamahan sa bahay o gurong pangkalusugan ng inyong paaralan, at magpatingin sa doktor.

診断はどのようにして決めるのですか

結核が疑われるときは、胸部エックス線検査と、たんの結核検査を行って診断をします。

Paano ba ang mga paraan ng medikal check up ng TB?

Kapag may duda ng TB, kinukuha ang X-ray ng dibdib at may medical testing sa plema.

結核はなおせるのですか？

May pag-asa bang gumaling ang taong nagkasakit ng TB?

結核は治せる病気です。

Maari pang gumaling ang taong may sakit na TB.

薬をのんだり、注射をしたりして治せる病気です。しかし、きちんとした治療を続けないと、菌が薬に対して抵抗力をもってしまい、治療が難しくなります。このため、きちんと毎日薬を飲むことが重要です。

Ang TB ay isang sakit na maaring gumaling sa pamamagitan ng pag-inom ng gamot o iniksyon. Pero kung hindi ipagpapatuloy ang tamang pagpapagamot, magiging malakas ang bakterya laban sa gamot at lalong maging mahirap gumaling. Mahalaga ang pag-inom ng gamot ng araw-araw.

結核を発病したすべての人が感染源となるわけではありません。

Hindi lahat ng taong may TB ay maaaring panggalingan ng impeksyon.

結核を発病しても、感染源(結核を他の人にうつす人)になるのは、大量に菌を出している患者がほとんどです。そして、その患者が人にうつしやすい状態の間は、入院して治療することになっています。

Kahit na nagkasakit ng TB, ang maaari lamang maging panggalingan ng impeksyon ay ang mga pasyenteng naglalabas ng malakas na bakterya. Kaya kailangang nagpapagamot sa ospital ang isang pasyente, lalo na sa panahon na madaling makapanghawa.

結核はきちんと治療を続ければ治るのですから、あまり心配する必要はありません。

Ang TB ay gumagaling kung ipagpapatuloy ang wastong paggagamot kaya hindi kailangan ang labis na pag-aalala.

結核は、握手で人に触れたり、食べ物から感染することはありません。

Ang TB ay hindi nakakahawa sa pamamagitan ng paghipo sa pakikipagkamay o mula sa pagkain.

結核 Q & A

Ang mga katanugan at sagot

結核という病名はどうしてついたのですか

Ang sakit na TB ay bakit tinatawag na Kekkaku sa salitang Hapon?

この病気の病巣は硬い魂(核)になります。それ（核）を作る、ということで「結核」になりました。

Ang gitnang bahagi ng sakit na ito ay binubuo ng matigas na bagay. Ang sakit na ito ay tinatawag na "Kekkaku" sa Wikang Hapon dahil ang proseso kung bakit nagkakaroon ng matigas na bagay ay "Kaku."

結核菌は他のかぜの病原体より感染しやすいのですか？

Mas madali bang mahawa ng TB kaysa sa sipon?

結核菌は患者の口から飛び出す細かいしぶき(飛沫)の中にふくまれています。風邪の仲間の病原体は直接飛沫を浴びなければ感染しません。しかし結核菌の場合は、特にカラオケボックスのように換気の悪い部屋など室内どこにいても感染する可能性があります。ただし、吸い込まれた菌は、肺の奥の肺胞まで届かないと感染が成立しない点ではうつりにくいともいえます。

Ang bakterya ng TB ay nakahalo sa laway at kumakalat ito kapag inilabas mula sa bibig ng pasyente. Hindi mahahawa sa sipon lamang kung hindi direktang madadapuan ng bakterya na ikinakalat mula sa talsik ng dura. Pero madaling mahawa ng bakterya ng TB kapag nasa lugar na walang bentilasyon tulad ng karaoke box. Subalit kung hindi umabot sa alveoli ang pumasok na bakterya hindi ito mabubuo at mahirap makapanghawa.

結核についての相談はどこで受けられますか？

Saan ba maaring sumangguni tungkol sa TB?

かかりつけの医師に相談し、専門医を紹介してもらいましょう。

保健所は検診や医療についての相談に応じています。

Sumangguni muna sa inyong kakilalang doktor at magpakilala ng espesiyalistang doktor sa TB.

At maaari ding kumonsulta sa Hokenjo (Health Center) tungkol sa regular check-up o pagpapagamot ng TB.

BCG とはどんなものですか？

Ano ba ang BCG ?

結核菌の毒力を弱めて開発した予防接種用の「弱毒生ワクチン」です。

Ito ay isang uri ng bakuna na pinaunlad mula sa mahinang buhay na bakuna upang pahinain ang bagsik ng bakterya ng TB.

BCG を受けていても結核の発病をすることがありますか？

Kahit magpabakuna ng BCG, maari pa rin bang magkaroon ng TB?

BCG は乳幼児に多い重症の結核を防ぐ力は十分にありますが、成人に多い肺結核に対しては防ぎきれないことがあります。結核を疑うようなしつこいかぜ症状などの場合は、BCG を受けていても早目に診察を受けてください。

Ang BCG ay may sapat na lakas upang pigilan ang maraming sakit ng TB sa mga sanggol na madaling kapitan ng sakit, subalit may pagkakataon na hindi kayang pigilan ang TB sa mga matatanda. Kung may sintomas ng patuloy na sipon at sa tingin ninyo ay mukhang TB, magpatingin agad sa doktor kahit nabakunahan na ng BCG.

中学校卒業後、結核の健康診断にはどのようなものがありますか？

Anong klaseng medical check-up ng TB ba ang mayroon para sa mga may edad na mas matanda sa Junior High School graduate.

高校や大学、職場などが毎年胸部エックス線検査による健康診断をおこないます。

May regular na medical check-up ng TB taun-taon sa High School, unibersidad o pinagtatrabahuhan at kukunin ang X-ray sa dibdib.

エックス線写真検査は受けても安全ですか？

Wala bang masamang epekto kahit magpakuha ng X-ray?

エックス線は放射線ですが、写真をとるための線量はごくわずかで、地球上で1年間に浴びる自然放射線の10分の1程度です。したがって放射線障害を起こす心配はありません。健康診断を受けて早く結核を見つけることの方が健康に対する効果が大きいです。

Ang X-ray ay may radiation pero mahina lamang ito na parang tulad lamang ng pagkuha ng litrato. Ang lakas ng radiation ay 10% ng natural radiation na nakukuha ng mga tao sa isang taon. Hindi magkakaroon ng masamang epekto sa radiation ng X-ray. Magiging maganda ang resulta ng kalusugan kung magpapatingin at maagap na makikita ang sakit na TB.

結核にならないために日頃から注意することはありますか？

Mayroon bang mga bagay na kailangang ingatan para maiwasang magkaroon ng TB sa araw-araw na pamumuhay ?

結核は感染症ですが、日頃から免疫力を高めるために体力をつけておくことは大切です。栄養、運動、休養、睡眠など良い生活習慣を行いましょう。

Ang TB ay isang impeksyon subalit mahalagang palakasin ang pisikal na kalagayan sa pang-araw-araw na pamumuhay upang maging malakas ang panlaban sa sakit. Panatilihin ang magandang pamumuhay araw-araw tulad ng pagkuha ng tamang nutrisyon, ehersisyo, sapat na pahinga at pagtulog.