

「COPD」をご存じですか？

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」は、主にタバコの煙を長期間吸うことによって起こる肺の炎症性疾患で、「肺の生活習慣病」と言われています。

COPDは、とても認知度の低い疾患で、平成23年度の国民の認知度は25%でした。その認知度の低さから、病院で診断される人も、全COPD患者の内4%にとどまり、9割以上の人が見過ごされています。適切な治療を受けることで症状の悪化を食い止めることができます。また、禁煙することで予防することもできます。

症状 主な症状は息苦しさ

初期症状 ⇒ しつこい咳・痰
運動時の息切れ
重症症状 ⇒ 平常時の息切れ
呼吸困難で寝たきりに



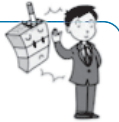
原因 最大の原因は喫煙

- ・ COPD患者の9割は喫煙歴がある
- ・ 喫煙者の2割が発症する



予防治療

第一に**禁煙!**



禁煙外来、禁煙補助剤など自分に合った方法で禁煙をしましょう

「受動喫煙の害」も影響します

副流煙に含まれている有害物質は、主流煙（喫煙者が直接吸い込む煙）より多いと言われています。この副流煙を吸うことで大人では心疾患や肺がんのリスクが、子どもでは乳幼児突然死症候群や気管支炎、喘息のリスクが高くなります。



受動喫煙による害を理解し、自らの健康と周囲の人たちの健康を守りましょう。

禁煙したい方大募集!

初回面接では尿検査・呼気一酸化炭素濃度測定検査。その後3カ月間、手紙や電話、面接などで禁煙をサポートします。保健センターへお問い合わせください!

保健センター ☎364-4786

夏場の健康管理

熱中症に要注意!!



熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調がよくないときや、暑さに体がまだ慣れていないことも影響して起こります。

5月ころから発生し、7月下旬から8月上旬にかけて多くなります。

《こんな日は要注意》

- ・ 気温や湿度が高い日・気温が急に高くなった日

《こんな人は要注意》

- ・ 高齢者や乳幼児

《予防法》

- ・ 暑さを避ける（日陰を利用、日傘・帽子の活用）
- ・ 服装を工夫する（通気性の良い涼しい服装で過ごす）
- ・ 水分補給や休憩をこまめにとる

熱中症を疑う症状とは…

- 軽度：○めまい ○筋肉痛
○大量の発汗 ○立ちくらみ
中度：○頭痛 ○吐き気 ○体がだるい
重度：○意識がない ○けいれん
○呼びかけに対し返事をしない
○まっすぐに歩けない・走れない



《もしもの時の応急処置》



- 涼しい場所へ移動し、服を脱がせる
- 体を冷やす
- 水分と塩分を補給する
- 症状が改善しないときは病院へ!
- 意識がないときはすぐに救急車を!

食中毒を予防しましょう!



食中毒は6月～9月の暑くて湿気の多い時期に発生しやすくなります。家庭でも起こりうる食中毒は何より予防が大切です。

食中毒を疑う症状とは…

- 吐き気 ○腹痛 ○下痢 ○嘔吐など

これらの症状があるときは、病院を受診しましょう。

保健センター ☎364-4786

食中毒予防の3つのポイント

- ①食中毒菌を「つけない」
調理前に手洗いはしっかりとしましょう。まな板や包丁などの調理器具はこまめに洗い清潔に保ちましょう。
- ②食中毒菌を「増やさない」
食品は購入後、すぐに冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫の中身は詰めすぎないようにし、調理後の食品は早めに消費しましょう。
- ③食中毒菌を「やっつける」
食品は十分に加熱しましょう。調理器具にも細菌が付着するので、使用後は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。