保健師だより

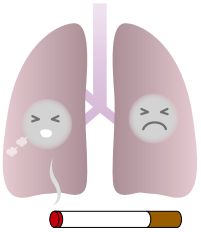
COPDをご存じですか

たばこの煙には、発がん性物質など、健康に悪影響を与える有害物質が多く含まれ、がんをはじめ、さまざまな病気を引き起こします。今回は、たばこが大きな原因である病気のうち、COPD（慢性閉塞性肺疾患）についてお話します。

■COPDとは

慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた肺の病気で、肺の中の気管支が炎症を起こして細くなり、空気の流れが悪くなります。また、症状が進み、肺胞が破壊されると、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下してしまいます。

■最大の原因はたばこ



COPDは、有害物質を長期間吸入することで起こります。その原因の90パーセント以上がたばこの煙で、喫煙者の15～20パーセントがかかるといわれています。

■肺以外の病気も引き起こす

COPDが進行すると、糖尿病や骨粗しょう症、虚血性心疾患など、肺だけでなく全身のさまざまな病気を引き起こします。また、喫煙者の中でも、COPDの人は、そうでない人に比べ、約10倍肺がんにかかりやすいともいわれています。

■早めの検査と禁煙を

COPDは、階段の上り下りが息苦しくなるなどの症状から始まります。息苦しさは年齢や運動不足のせいなどと考えず、医療機関に相談しましょう。特に喫煙している方は、肺のレントゲン検査などを定期的に受けてください。

COPDと診断された場合は、すぐに禁煙に取り組みましょう。傷ついた肺を元に戻すことはできませんが、たばこを完全にやめることで、肺機能の低下を抑えることができます。

ほけん

Health and Fitness

コーナー

●保健センター ☎89−0610

詳しい情報は 豊川市　保健 検索

禁煙のススメ

禁煙しようと思ってもなかなかたばこをやめられないのは、意志が弱いからではなく、ニコチン依存症になっているからです。禁煙を思いたったら、自分だけで頑張らず、かかりつけ医や薬局の薬剤師に相談してみましょう。

要チェック！ ニコチン依存症テスト

喫煙している方で、以下の項目に5つ以上当てはまる方は、ニコチン依存症と診断されます。

- □ 自分が思っていたよりも多くの本数を吸ってしまうことがある
- □ 禁煙や本数を減らそうとして、できなかったことがある
- □ 禁煙や本数を減らそうとしたときに、たばこが欲しくてたまらなくなることがあった
- □ 禁煙や本数を減らしたときに、次の症状があった（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、憂鬱、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、食欲または体重の増加）
- □ 上の症状を消すために、またたばこを吸い始めることがあった
- □ 重い病気にかかったときに、たばこはよくないと分かっていても吸うことがあった
- □ たばこが原因で自分の健康に問題が起きていると分かっていても吸うことがあった
- □ たばこが原因で自分に精神的な問題（神経質、不安、憂鬱など）が起きていると分かっていても吸うことがあった
- □ 自分はたばこに依存していると感じることがある
- □ たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かあった

75歳以上高齢者肺炎球菌任意予防接種の助成

対象▶市内に在住の75歳以上で、定期予防接種対象者（紫色の予診票が届いている方）以外の方（今までに助成を受けた方を除く）

助成金額▶3,000円

申込▶接種後、領収書（接種金額とワクチンの種類が確認できるもの）、印鑑、通帳をお持ちの上、直接、保健センターへ。本人以外が申込をする場合は委任状が必要です

がん検診・成人歯科健診など

期間▶2月9日㈯まで

対象▶40健診受診券、乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券、成人歯科健診受診券をお持ちの方

費用▶無料（受診券・クーポン持参）

申込▶市内の医療機関に予約をしてください。終了間際には予約が取れないことがありますので、早めに受診をしてください

すくすく広場

会場▶保健センター ☎89−0610

教室・相談など		受付日時	対　象	備　考
もうすぐパパママ教室	おふろ編	1月 7日(月)13:15〜13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
	抱っこ編	1月12日(土) 9:30〜 9:45		
子育て安心教室(からだ編)		1月25日(金)13:15〜13:30	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診		1月28日(月)13:15〜13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
親子教室 はじめの一歩		1月12日(土) 9:45〜10:00	平成30年10月・11月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
モグモグ教室		1月11日(金) 9:45〜10:00	平成30年 8月 1日〜15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ
		1月25日(金) 9:45〜10:00	平成30年 8月16日〜31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョ教室		1月 9日(水) 9:45〜10:00	平成30年 4月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室		1月16日(水) 9:45〜10:00	平成28年 2月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談		1月11日(金)13:30〜・14:30〜	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談		1月15日(火) 9:30〜・10:30〜	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会　場	対　象	備　考
ママのための健康体操教室	1月 9日(水) 9:45〜10:00	御津福祉保健センター	平成30年6月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	1月10日(木) 9:45〜10:00	いかまい館		
育児相談	1月 8日(火) 9:30〜10:30	小坂井生涯学習会館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	1月16日(水) 9:30〜10:30	音羽福祉保健センター		
	1月23日(水) 9:30〜10:30	御津福祉保健センター		
	1月28日(月) 9:30〜10:30	保健センター		

●乳幼児健診〈受付時間〉13:00〜13:30／会場▶保健センター

健　診	期　日	対象の子ども	備　考
4か月児健診	1月 9日(水)	平成30年 8月20日〜31日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	1月17日(木)	平成30年 9月 1日〜10日生まれ	
	1月30日(水)	平成30年 9月11日〜21日生まれ	
1歳6か月児健診	1月15日(火)	平成29年 6月21日〜30日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	1月23日(水)	平成29年 7月 1日〜10日生まれ	
	1月31日(木)	平成29年 7月11日〜20日生まれ	
2歳児歯科健診	1月10日(木)	平成28年12月21日〜31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	1月18日(金)	平成29年 1月 1日〜10日生まれ	
	1月25日(金)	平成29年 1月11日〜20日生まれ	
3歳児健診	1月22日(火)	平成27年10月21日〜31日生まれ	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ
	1月29日(火)	平成27年11月 1日〜10日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場▶保健センター

教室・相談など	日　時	対　象	備　考
健康相談	1月 7日(月) 9:00〜・10:00〜・11:00〜	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	1月 9日(水) 9:30〜・10:40〜	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95−0783)へ(要予約)。電話相談も可
	1月28日(月)13:30〜・14:40〜		
はじめる健康体操教室	1月23日(水)10:00〜11:30	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ
食べ方と栄養相談	1月29日(火) 9:30〜・10:30〜	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)