



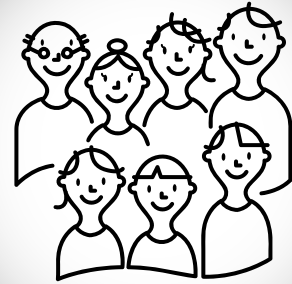
さわやか



シニアドクター COPDという病気を 知っていますか？

COPDとは…

慢性閉塞性肺疾患という疾患で、慢性気管支炎や肺気腫など、長期にわたり気道がふさがり呼吸困難を起こす病気の総称です。



市民健康ガイド

COPDの90%以上は「たばこ」が原因です！

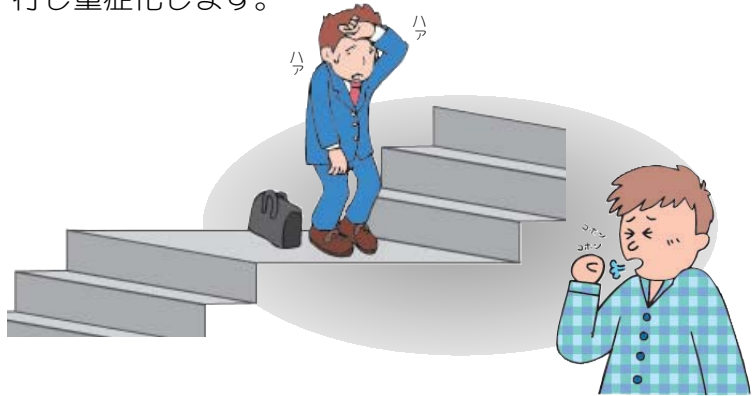


たばこを吸わない人でも受動喫煙により発症する危険性があります。たばこを吸うと気管支や肺胞(気管支の先にある酸素を取入れる場所)に炎症を起こします。炎症により気管支がむくんだり、痰がたくさん出たりして気管支をふさいでしまうほか、肺胞が破壊され酸素が身体に取り入れられなくなります。

一度破壊された肺胞は元に戻らないため、徐々に進行し重症化します。

主な症状は…

階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れを感じたり、風邪でもないのにせきやたんが続いたりします。



COPDが進行すると…

少し動いただけでも息切れし、日常生活もままらなくなります。

しかし！
症状がさらに
進行すると

呼吸不全や**心不全**
を起こします！



命に関わる病気ですので早期発見、早期治療が重要となります。特に40歳以上の方で、喫煙歴のある方は要注意です！

次のような症状のある方は、軽く考えず早めに呼吸器専門医にご相談ください。

Check!

- ▶ 階段の上り下りで息切れがする。
- ▶ 風邪でもないのに咳や痰が出る。
- ▶ 風邪が治りにくく、咳や痰が出る。
- ▶ 喘鳴がある。呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューがある。

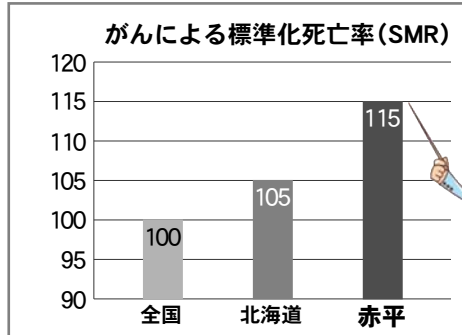
今月の
お知らせ

30歳になったら がん検診 を受けましょう！

健康寿命をのばそうシリーズ3

日本は、世界一のがん大国！

2人に一人はがんになり、3人に一人ががんで死亡しています。



資料：北海道健康づくり財団より

赤平市は全国、北海道と比べ、
んで亡くなる方が多く、特に40、50
歳代の死亡が目立ちます。
肺がん、大腸がんなどで亡くなる方
が多いのも特徴です！

がんは早く見つければ怖くない病気です。30歳になったらがん検診を受けましょう。

注)子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は40歳からです。

4月7日(月)から集団検診の受付が始まります。

がん検診等の受け方、料金等については、広報折り込みチラシをご覧ください。

私の検診体験談

私は昨年8月に大腸がん検診を受け、大腸ポリープを見つけてもらいました。

本当は乳がん検診だけを受ける予定でしたが、電話で申し込みをした時に一緒に大腸がん検診も勧められ、気軽に申し込みをしました。大腸がん検診は一度も受けたことがなかったのですが、便をとるだけの簡単なものでした。

検診の結果、要精密検査となり、急いで病院で検査をしたら大腸ポリープが見つかり、医師からはがんになる手前のものだったと言われ驚きました。検診を受け、がんになる前に病気を見つけてもらえて本当に良かったです。



Aさん 52才

元気がみつかる「ほじカフェ」

今月のまなびメニュー

テーマ 『支え、支えられる介護』

「介護」のことで悩んでいても、誰にも話せずに1人で胸にしまい込みがちです。同じ立場にある人と話しして、気持ちを楽にしていきませんか。

現在介護している方はもちろん、過去に介護経験のある方や介護に関心のある方など、さまざまな立場にある方のご参加をお待ちしています。

語り手 認知症支援ボランティア団体「ぼっけ」 会長 岡 和子氏
「介護者の体験談(予定)」

日時 4月10日(木) 14:00~16:00

場所 市立赤平総合病院内 かあさん食堂「ぼらん亭」

※申込み不要

※「工房 赤平虹の架け橋」の手づくりお菓子、飲み物も用意しています(有料)

問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665 ☎ 34-4188