

この冬はより一層の『予防』と『注意』をお願いします

熊本地震の被災により、救急の受け入れができない病院もあり、救急病院が大変混雑しています。冬場は感染症も流行し、ますます混雑することが予想されます。

「感染症の予防」には、手洗いの習慣づけ、人ごみを避けること、栄養・休養・睡眠を十分にとることが大切です。

また、家屋の修理などが原因の高所からの転落事故も増えています。1メートルからの転落でも衝撃は大きく、重症化する場合があります。屋根や脚立、はしごなどからの転落にも注意をお願いします。

問い合わせ先
県医療政策課医療連携班
☎096(333)2246



喫煙は、COPDの最大の危険因子です。喫煙者本人だけでなく、周りの人の受動喫煙も大きな問題となっています。

禁煙が最大の予防法であり重症化予防対策です。現在は、医療機関の禁煙外来など禁煙のサポート体制も整備され、無理なく禁煙できる環境となっています。自分の肺を守るためにも、禁煙について考えてみましょう。

早期発見・早期治療が大切

喫煙は、COPDの最大の危険因子です。喫煙者本人だけでなく、周りの人の受動喫煙も大きな問題となっています。

禁煙が最大の予防法であり重症化予防対策です。現在は、医療機関の禁煙外来など禁煙のサポート体制も整備され、無理なく禁煙できる環境となっています。自分の肺を守るためにも、禁煙について考えてみましょう。

養生園祭

「地震を乗り越えて」をテーマに養生園祭を開催します。

とき 4月16日(日)
開会 午前9時30分

ところ 菊池養生園

講演 午前10時開演
講師 島田裕之さん

特別企画 オカリナ・ケーナ・コンサート

内容 ワンコイン検査(簡易血糖測定・内臓脂肪CT・血圧脈派測定など)

駐車場に限りがあります。お越しの際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ先
菊池養生園保険組合
☎0968(38)2820



健康だより

ご存知ですか？慢性閉塞性肺疾患

最近、テレビCMや雑誌などで耳にする機会が増えてきた「COPD」。今回は“肺の生活習慣病”ともいわれている慢性閉塞性肺疾患(COPD)について原因や治療などをお伝えします。

【問い合わせ先】
健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

国民健康保険短期人間ドックを受ける人へ

4月からJA熊本厚生連の施設型人間ドックが始まります。施設型ドックの開始に伴い、これまで各地区で実施していた巡回ドックは、開催場所を限定して行います。

受診を希望する人は、4月から受け付けますので、健康推進課か各支所に申し込んでください。他契約医療機関の人間ドックも4月から受け付けます。

「JA厚生連施設型人間ドック」受付期間
4月3日(月)～11月30日(木)

受診期間
4月3日(月)～12月25日(月)

受診場所
JA熊本県会館(熊本市中央区南千反畑町2番3号)

問い合わせ先
健康推進課 国保・医療給付係
☎0968(25)7218



喫煙者必読!?

喫煙指数を計算しよう!

喫煙指数は一日の喫煙本数と、これまでの喫煙年数から計算します。

喫煙指数 = 1日に吸うたばこの本数 × 喫煙している年数

例：1日40本、20年間喫煙している場合
40 × 20 = 800 で 喫煙指数は **800**

400以上 → 肺がんのリスクが上がる
700以上 → COPDのほか、咽頭がんや肺がんのリスクが数十倍上がる

息苦しさなどの自覚症状が出てから病院を受診する人は、喫煙指数600以上の人がほとんどです。また、男性よりも女性のほうが低い指数で重症化しやすい傾向があるといわれています。



慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは?

COPDはたばこの煙を主とする有毒物質を長期間吸入することで起こる肺の炎症性の病気です。

患者数は増加しており、世界中で約2億人といわれ、年間死亡者は300万人と推定されています。WHO(世界保健機構)は、COPDによる死亡は今後10年間に30%増加し、2020年には死亡順位第3位(2008年第4位)になると推定しています。

日本でも、COPDによる死亡者数は増加傾向にあり、2010年には死亡順位9位、男性の死亡順位では7位となっています。今後、これまでの長

どんな症状なの?

慢性的な咳、痰と労作性の息切れです。COPDはゆっくりと進行し、典型的な症状も重症になってから現れることが多いため、早期に気づきにくいことが特徴です。階段や坂道での息切れにはじまり、重症になると歯磨きや着衣の動作でも強い息切れが現れます。

COPDは、肺の病気のみにとどまらず、全身に症状が現れます。進行すると体重減少や食欲不振、体や手足の筋力・筋肉量の減少、心不全や息切れなど

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

1月13日・20日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略)

渡邊英莉加 (菊) 北宮	高宮颯真 (菊) 中西寺	井出愛梨 (菊) 西正観寺	後藤潤輝 (菊) 中町	高橋奏音 (菊) 雪野	浦松祐翔 (菊) 立石	稲留愛斗 (菊) 上赤星	上田瑛子 (菊) 富の原中央	島煌青 (菊) 永	寺井結透 (菊) 朝日団地	松岡瑛大 (菊) 田島一	奥野寿奈 (菊) 富の原西	荒木寿麻 (菊) 桜山九	稲田理久 (菊) 高江出分	大平新人 (菊) 富の原北	木下知優 (菊) 富の原台	江藤蒼介 (菊) 永	萩尾俐帆 (菊) 富の原西	稲葉蒼駿 (菊) 高柳	岩根よつば (菊) 岩本	松永千恵 (菊) 妻越	森智陽 (菊) 新明団地	岩津和花 (菊) 上水次	林田龍成 (菊) 流川
--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	----------------	-----------	---------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------	------------	---------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	-------------

むし歯を予防するためには

- ① むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
- ② 甘いものを減らしたおやつ工夫
- ③ 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組む、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。




予防と治療は?

COPDの発症を予防し進行を遅らせるためには、たばこの煙からの回避が最も重要です。禁煙とインフルエンザなど感染症の予防も大切です。

治療の基本は、気管支拡張薬を使用します。症状によって薬剤と呼吸リハビリテーションが進められます。

他の病気を引き起こす

COPDは、慢性的な全身性炎症が起こっているため多くの病気が併存します。代表的なものとして、骨粗しょう症、心臓血管疾患、消化器疾患などがあります。狭心症や心筋梗塞、うつ血性心不全を起こすリスクは1.5～3倍になります。肺がんの合併も問題になってきます。2000年の日本における、40歳以上のCOPDの病気を持つ人の割合は、8.6%、患者数530万人と推定されています。一方、2008年患者調査によると、COPDの治療をしている患者数は約17万3千人となっています。これは、大多数の患者が未診断、未治療の状況

による抑うつ状態や不安など精神的な症状も見られます。