



9月は健康増進普及月間 COPDをご存知ですか？

生活習慣病といえば、高血圧や糖尿病、がんなどを思い浮かべる人がほとんどではないでしょうか。現在、国が進めている「健康日本21」では、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」の発症予防・重症化予防にも重点をおいています。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入することでおこる肺の炎症性の病気です。日本のCOPDによる患者数は増加傾向で、2010年には死亡順位9位、男性では7位となっています。これまでの長期的な喫煙による影響と急速な高齢化によって、さらに患者数の増加が続きと予想されます。COPDがあまり知られていないために、多くの患者が未診断・未治療の状況に置かれているといわれています。

COPDの主な症状

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始まり、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。通常安静にしているときは息切れがないのも特徴です。

予防するために

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の感染症の予防が大切です。

肺を守るためにも、禁煙について考えてみましょう。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。

マナーからルールへ

望まない受動喫煙をなくすために、受動喫煙防止の取り組みが始まっています。

多数の人が利用する施設の区分に応じて施設の一部の場所を除き禁煙とし、管理者がとるべき措置などについて定められました。(健康増進法の一部改正)

病院や学校、幼稚園・保育園、行政機関の庁舎などは、7月1日から原則敷地内禁煙となりました。事業所、工場、ホテル、旅館、鉄道、飲食店、裁判所など施設や喫煙目的以外の施設は、令和2年4月1日から原則屋内禁煙となります。屋内で喫煙を認める場合は、喫煙専用室などの設置が必要です。

相談・問い合わせ先

熊本県菊池保健所
☎0968(25)
4156



歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

7月24日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。

(敬称略)※行政区は検診日時点

- | | |
|--------------|---------------|
| 稲田 蘭 (☎下赤星) | 大塚 遥翔 (☎富の原一) |
| 上野 想真 (☎大琳寺) | 奥野 桜蘭 (☎富の原西) |
| 中山 雅姫 (☎遊蛇口) | 齊藤 龍豊 (☎福本一) |
| 長友 結美 (☎亘) | 上月 優愛 (☎高江) |
| 安武 快真 (☎伊萩) | 古荘 太陽 (☎永) |
| 井上 芽粋 (☎桜山七) | 松岡 誠真 (☎泗水田中) |

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磨き
 - 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
- これからも、家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、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。

いさいき養生塾 参加者募集 (夜コース)

血液検査や体組成測定などの結果をもとに、無理なく続けられる自分にあった具体的な体の引き締め方が習得できます。



期 間 10月23日(水)～12月4日(水)までの隔週1回、令和2年2月12日(水) 合計5回

【受付】午後6時30分～ 【開始】午後7時～9時

と ころ 菊池養生園保健組合菊池広域保健センター

内 容 ● 血糖値やコレステロールを下げる日々の食べ方
● 「筋肉を増やす」おすすめ筋トレ法
● 「体脂肪を減らす」おすすめ有酸素運動 など

※ 初回と最終回の前に、血液検査、体組成測定、体力測定などを実施します。

料 金 1,000円(全5回分)

対 象 市内在住で健康づくりに興味のある人

申込方法 健康推進課、各支所市民生活課、菊池養生園にある申込用紙に記入して提出してください。

問い合わせ先 菊池養生園保健組合 ☎0968(38)2820