

岡垣町健康づくり10カ条 第5条

## タバコの与える害を理解し 禁煙・分煙しよう

「肺の生活習慣病」であるCOPD(慢性閉そく性肺疾患)を知っていますか。主にタバコが原因で肺に炎症が起こり、重症化すると呼吸が苦しくなり、少し動くだけでも息切れするようになります。COPDの原因と予防について紹介します。

### COPD(慢性閉そく性肺疾患)とは

タバコの煙などの空気中の有害物質を長期間にわたり吸い込むと、空気の通り道である気道が慢性的に狭くなり、呼吸がうまくできなくなります。重症化すると、酸素療法が必要になるなど、日常生活にも支障が出て、全身への影響や命にかかわることもある病気です。死亡者は年々増加しています。

### こんな症状はありませんか

長引くせき、たん、息切れなどの症状を自己判断で「年のせい」「風邪の治りが悪いだけ」などと思いついていませんか。特に40歳以上で喫煙歴のある人は要注意です。次の症状に当てはまる人は、早めに病院で受診してください。

- 1日に何回もせきがでる
- 息切れしやすい
- 風邪が治りにくい、またはよく

- 風邪をひく
  - 呼吸をすると「ゼーゼー」「ヒューヒュー」と音がする
  - 黄色や粘り気のあるたんが出る
- 予防も治療も「禁煙」が重要**

WHO(世界保健機関)では「COPDは予防ができ、治療ができる病気」と位置付けています。COPDの最大の原因は喫煙です。喫煙を続けていると、肺機能が低下するスピードが加速します。禁煙することがCOPDの発症予防と症状の進行防止につながります。少しでも早い段階で病気に気づき、適切な治療を開始することで、健康状態の悪化を防ぐことができるため、早期発見・早期治療が大切です。



健康づくり課 保健師 加藤理恵

2年に1回受診できます

## 胃内視鏡での胃がん検診

**対象** 平成30年3月31日時点で50歳以上の大正、昭和の偶数年生まれの人※食道・胃・十二指腸の病気で治療中の人や消化器の症状がある人、平成29年度に集団検診で胃バリウム検査を受けた人は対象外  
**検診期間** 6月1日(木)～平成30年2月28日(水)  
**申込期間** 5月22日(月)～平成30年2月28日(水)  
**費用** 3,000円※生活保護世帯の人は無料  
**申し込み** 健康づくり課に電話後、医療機関へ

※健診結果が出るまでに1カ月程度かかります  
※生活保護世帯の人は申し込むときに伝えてください  
※ピロリ菌検査は行いません

町内で受診できる医療機関

| 医療機関名       | 電話番号     |
|-------------|----------|
| いまづクリニック    | 283-0099 |
| こんどう胃腸科外科医院 | 283-0101 |
| 柴山クリニック     | 282-0091 |
| 田中ひろし小児内科医院 | 283-1640 |

※町外で受診できる医療機関もあります  
問い合わせ 同課へ

## 休日・夜間の救急医療

### ■休日急患センター

**対象** 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ  
**受付時間** 日祝日=9:00～16:30  
**ところ** 遠賀・中間休日急病センター  
**問い合わせ** 同センター☎282-9919へ

### ■電話による問い合わせ

**受付時間**  
○平日=18:00～22:00、  
○日祝日=17:00～22:00  
**ところ** 遠賀・中間休日急病センター  
**電話番号** 282-9919

### ■小児救急医療電話相談

**受付時間**  
○平日=19:00～翌朝7:00  
○土曜日=正午～翌朝7:00  
○日祝日=7:00～翌朝7:00  
**電話番号** #8000

### ■受診できる病院などを 知りたいとき

**受付時間** 24時間受付  
**ところ** 遠賀郡消防本部  
**電話番号** 293-1231

## こことからだの健康相談

### ■女性の健康・不妊相談※要予約

**とき** 6月16日(金)13:00～16:00  
**ところ** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
☎0940-37-4070へ

### ■こころの健康相談※面談は要予約

**とき** 月～金曜日8:30～17:00  
**ところ** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
☎0940-36-2473へ

無料で受けられます

### 子どもの予防接種を忘れずに

【B型肝炎】※平成28年10月1日から定期予防接種

対象 1歳未満

接種回数 3回

【麻しん(はしか)・風しん2期】

対象 平成23年4月2日～平成24年4月1日に生まれた人

接種できる期間 平成30年3月31日(出)まで

【二種混合(ジフテリア、破傷風)】

対象 満年齢が11～12歳(13歳の誕生日の前日まで)の人※なるべく11歳のときに接種を受けてください

【日本脳炎】

対象

○1期(初回2回、追加1回) = 生後6カ月～7歳5カ月の人

○2期(1回) = 9～12歳(13歳の誕生日の前日まで)の人

※平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれ、1期・2期の接種が済んでいない人は、20歳になる前まで接種できます

※平成19年4月2日～平成21年10月1日に生まれ、1期の接種が済んでいない人は、9～12歳の間も1期を接種できます

【すべて】

接種できる場所 遠賀郡・中間市の指定医療機関または福岡県予防接種広域化実施医療機関※要予約。町内の指定医療機関は町公式ホームページを見てください。そのほかの医療機関を希望するときは、事前に健康づくり課に要相談

持ってくるもの 母子健康手帳

問い合わせ 同課へ



知っていますか、自分のからだ

### 健診を受けましょう

【生活習慣病予防健診】

対象 19～39歳で健診を受ける機会のない人または19歳以上の生活保護世帯の人

内容 問診、身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、尿検査、診察、女性のみ乳がん自己検診法  
※今年から女性の乳がん検診の視触診がなくなり、生活習慣病予防健診で乳がんの自己検診を行います

【子宮頸がん検診】

対象 20歳以上の女性※2年に1回

内容 細胞診

【骨粗しょう症検診】

対象 19～39歳の女性

内容 かかとの骨密度測定(超音波検査)

【すべて】

とき 7月7日(金)・8日(土)午前9時～11時

ところ いこいの里※1歳～就学前の子どもは託児あり(要予約)

費用 各500円

申し込み 5月26日(金)までに健康づくり課に電話。19～39歳で国民健康保険に加入している人と過去3年間に健診を受けた人は、事前に郵送するはがきで申し込み

※年齢は平成30年3月31日時点の年齢です

※がん検診または骨粗しょう症検診を受けたいときは、必ず予防健診も受けてください

※生活保護世帯の人はがん検診・骨粗しょう症検診を無料で受けることができます。申し込むときに伝えてください

※妊娠中または産後1年未満の人は受診を控えてください

問い合わせ 同課へ



### ヘルシークッキング

No. 298 ～カルシウムを摂ろう!～  
サバと野菜の焼き漬け

#### 5人分の材料

○サバ300g ○小麦粉25g ○サラダ油適量 ○長ねぎ125g ○えのきだけ100g ○パプリカ赤50g ○パプリカ黄50g【下味】○しょうゆ小さじ2と1/2 ○みりん小さじ2と1/2 ○生姜汁小さじ2と1/2  
【A】○大葉5枚 ○しょうゆ小さじ2と1/2 ○砂糖大さじ1と2/3 ○酢大さじ2と1/2 ○水125ml



#### 作り方

- ①サバは下味につけこむ
- ②長ねぎは斜め切り、パプリカは縦に1/4に切る。えのきだけは石づきを取り半分に切る
- ③Aの漬け汁を合わせて、せん切りにした大葉の半分を混ぜておく※残りの半分は盛り付けたときの飾りで使う
- ④熱したフライパンに油をひき、サバの水分をペーパーで取り、サバに小麦粉をまぶして焼く。②もその後に焼く
- ⑤焼きあがったら漬け汁につける。器に盛りつけ、残り的大葉をのせる※汁は上からかけない

#### 1人分の栄養価

エネルギー 222kcal、塩分 1.1g、タンパク質 14.2g、脂質 8.5g、カルシウム 21mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)