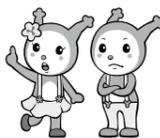


COPDを知っていますか？

11/19は世界COPDデー



● COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは

従来、「慢性気管支炎」や「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称です。たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸い込むことで肺に炎症が起き、気道や肺に障害が生じて、呼吸機能が低下していく肺の病気です。

COPD になると正常な呼吸が困難になり、重症化すると外出には携帯酸素が必要になります。さらに悪化すると呼吸不全などを引き起こす可能性があります。

また、COPD になった肺は完全には元の状態へは戻りません。そのため、早期発見・早期治療がとても重要です。

● こんな人は要注意！

- たばこを長期間吸っている (または吸っていた)
- 咳や痰が出る
- 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする
- 息切れしやすい

気になる症状がある場合は、医療機関を受診しましょう！



●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

介護予防教室

月	日	曜日	時間	地区	場所	内容
12	1	月	13:00~14:30	川島	立石公会堂	介護予防体操 栄養のお話
	2	火	9:00~10:30	川島	川島公民館神後分館	楽しい脳体操 口腔ケア
			13:00~14:30	山川	元木会館	
	3	水	9:00~10:30	山川	中部農業構造改善センター	楽しい脳体操 口腔ケア
			13:30~15:00	鴨島	上浦公民館	
	4	木	9:00~10:30	川島	川島公民館敷地分館	楽しい脳体操 口腔ケア
	8	月	9:00~10:30	鴨島	森藤集会所	
	9	火	9:00~10:30	川島	川島公民館学西分館	介護予防体操 口腔ケア 栄養のお話
			13:00~14:30	鴨島	牛島集会所	
	10	水	9:00~10:30	山川	八坂会館	介護予防体操 口腔ケア 栄養のお話
			13:00~14:30	美郷	中枝老人憩の家	
	11	木	9:15~11:00	鴨島	西麻植公民館	介護予防体操
			12	金	9:00~10:30	
	15	月	13:30~15:00	山川	西川田福祉センター	口腔ケア 介護予防体操
			9:00~10:30	美郷	三山老人憩の家	
16	火	13:00~14:30	山川	湯立会館	口腔ケア 介護予防体操	
		9:00~10:30	川島	川島公民館久保田分館		
17	水	9:00~10:30	川島	東児島公民分館	口腔ケア	
		9:00~10:30	川島	東児島公民分館		
18	木	9:10~10:40	美郷	中古井広域集落センター	楽しい脳体操 口腔ケア	
		13:00~14:30	鴨島	飯尾会館		
22	月	13:00~14:30	鴨島	敷地老人憩いの家	楽しい脳体操	
24	水	13:00~15:00	鴨島	知恵島公民館	口腔ケア	
25	木	9:00~10:30	鴨島	牛島公民館	口腔ケア	

※初めて参加される方は問い合わせください。 ※フレイル予防手帳を持参してください。 ※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。 ※講座内容は変更する場合があります。 ※理学療法士による介護予防体操、作業療法士による楽しい脳体操、歯科衛生士による口腔ケア講座、管理栄養士・栄養士による栄養講座を実施しております。

リハビリ教室

月	日	曜日	時間	地区	場所	内容
12	22	月	9:00~11:00	山川	南町集会所	●血圧測定 ●理学療法士による個別運動指導 ●集団体操

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

心筋梗塞は予防可能な病気です!!

特定健診を受けていますか？

狭心症・心筋梗塞を起こした方の声

発作を起こした時の症状

- 急に息ができないようになって救急車で運ばれた。(心筋梗塞)
- 胸よりもみぞおち辺りがキューってなった。(狭心症)
- 胸の痛みはしばらくしたら治まった。でも数日後にまた発作が起こった。(狭心症)

注) 発作の頻度や症状の出方は個人差があります。

健診・医療のこと

- 病院も健診もキライ。健診は受けたことがない。
- 知り合いの勧めで久しぶりに健診を受けた。血圧が180もあった。
- LDL コレステロールの薬を先生から勧められたけど飲まなかった。
- 病院で調べたら、血管の太いところから急に細くなっているところがあるって言われた。

医療・健診の実態

①狭心症・心筋梗塞を起こした人のうち9割以上の人に、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病がある

②狭心症・心筋梗塞を起こした人のうち約7割の人が特定健診未受診

生活習慣病は、生活の見直しや受診・適切な服薬により、コントロール可能な病気です。血圧や脂質、血糖などの数値を良くすることが、将来の狭心症や心筋梗塞などの予防につながります。

健診を受けないと血管の傷みは分かりません。吉野川市国保特定健診では、血液検査などの他、心電図検査を全員に実施しています。健診を受けて自分の血管の状態を知り、生活を改善することが大事です。

～自分の周りの大切な人に～
「健診に行こう」と声かけをしてください!!



こんな時は、すぐに119番通報を

- 胸が「締め付けられる」、「重苦しい」、「焼け付くような感じ」
- 数分間持続する痛み (前胸部ないしやや左、背中・肩などの場合も)
- 呼吸困難
- 冷や汗を伴う
- 意識の異常

参考:日本赤十字社ホームページ、第2回日本循環器学会セミナー

急性心筋梗塞の疑い

救急車で病院へ



参考

循環器病にかかる医療費(総額)

- 急性心筋梗塞 約640万円
- 急性心不全 約870万円 (慢性心不全の急性増悪含む)
- 急性大動脈解離 約730万円

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245