

風しん抗体検査について
再度のお知らせ

風しんの発生状況を踏まえ、その対策として昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を対象に、「風しん抗体検査無料クーポン券」を6月に送付してありますが、有効期限は3月末までです。

対象者の方には、お持ちのクーポン券を利用して、まずはお早めに抗体検査を受けてください。検査の結果十分な量の抗体がない方は、無料で予防接種を受けることができます。クーポン券を紛失した方は再発行しますので、お問合せください。

実施医療機関や風しんの追加的対策の詳しい情報については、厚生労働省のホームページをご確認ください。



たばこにさよなら
まずは挑戦することが大切

皆さんは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか？ 長期間にわたる「たばこ」が原因で肺に炎症が起こり、肺の中の空気が悪くなる病「気」です。また、たばこによる害では、肺を傷つけるだけでなく、

肺から全身の病気になってしまふ可能性があると言われています（図参照）。WHO（世界保健機関）では、「予防ができ、治療ができる病気」と位置づけられています。

たばこの煙には、健康を損なう有害物質が多く含まれています。なかでもニコチンは中毒性があるから

り、血液中のニコチン濃度が下がるとイライラしてきます。健康のために禁煙が一番と分かっていても禁煙できないのは、ニコチン中毒になっているからかもしれません。

だからといってたばこを続ければ、さまざまな病気になるリスクが高まるため、「禁煙してみようかな」と思ったときがたばこ卒業のチャンスです。

自分に合った禁煙法を見つけてトライ！

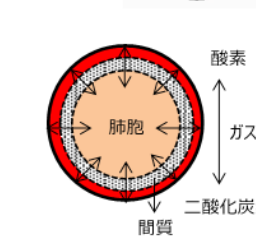
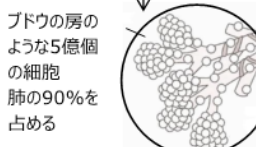
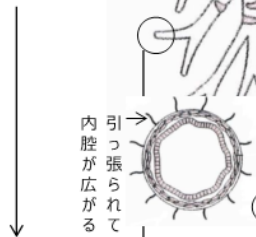
仲間をつくる
〔禁煙を長続きさせる〕
禁煙を継続させるには、仲間や家族のサポートが大きな力になります。

肺の働きと仕組み

全身の細胞→酸素必要
無酸素状態に弱い脳細胞は5分が限界

1. 酸素を取り入れ血液中に送り込む（吸気）
2. 体内でできた二酸化炭素を血液から受け取り体外に排出する（呼気）

1と2を
ガス交換(A)
どこで
どのようにしているの？

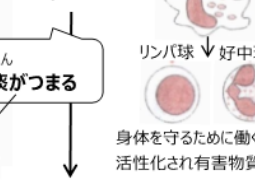


肺を傷つけるもの

タバコ
200種類以上の有害物質
ニコチン、タール、ヒ素、カドミウム、一酸化炭素など
※大気汚染物質も危険因子

線毛(細胞)(D)
空気中に含む有害物質を肺に入れない構造
気管支の粘膜表面痰を外に出す

①炎症
たん痰がたまる



②周りの細胞を壊す
気流閉塞

③肺胞の壁が壊される
(古くなったゴム風船状態)
酸素不足
(低酸素血症)

- ・睡眠障害
- ・うつ病
- ・認知症
- ・間質性肺炎
- ・肺がん
- ・活動量の低下・低栄養
- ・糖尿病
- ・骨粗しょう症
- ・虚血性心疾患などの動脈硬化症

肺から全身の病気に

禁煙補助剤を利用する

- 〔薬局で購入〕
- ニコチンガム
 - ニコチンパッチ
- 〔禁煙外来などの医療機関を受診し処方してもらう〕
- 内服薬（バレニクリン）

失敗しても諦めないで何度でも禁煙に挑戦しましょう。

肺CT検査もオプションで受けられる特定健診
・がん検診があります

町では、2月17日、18日に北海道がん協会札幌がん健診センターで特定健診・がん検診を受けられるツアーを実施します。肺の病気等生活習慣病の早期発見の為に、是非この機会をご利用ください。

生活習慣をかえてみる

〔喫煙のきっかけを改善〕

- 目覚めの一服
⇒起床後、すぐに冷たい水を飲む。
- 食後の一服⇒食後の歯磨きをする。
- 喫煙仲間と一服⇒「禁煙宣言」をする。
- 仕事区切りの一服⇒ストレッチをする。