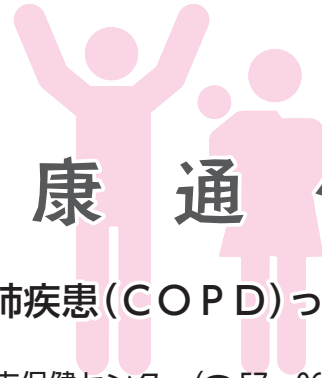


健康通信

慢性閉塞性肺疾患(COPD)ってなに？

問西尾市保健センター(☎57・0661)



COPDは、長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れてうまく機能しなくなってしまう病気で、別名「たばこ病」肺の生活習慣病」ともいわれています。

●どんな症状？

初期症状は、せきやたん、息切れなどで、風邪や年齢のせいと思ってしまつこともあります。

進行すると、階段の上り下りなどのちょっとした運動や、入浴、着替え、歯磨きなどの動作でも息切れするようになり、酸素ボンベが手放せなくなる場合があります。

さらに進行すると、低酸素状態となり、じっとしていても息苦しさを感ずるようになります。

●COPDで死亡する人が増えています

日本人の死因の中で10位です。男性に限ると8位となっており、死亡数はこれからも増えていくことが予想されています。

日本には、530万人のCOPD患者がいると推定されていますが、その中で治療を受けているのは、わずかに約22万人に過ぎません。ほとんどの方が放置している状況です。

●原因のほとんどはたばこ、最も効果的な予防・治療法は禁煙

COPD患者の9割以上が喫煙者です。年齢や喫煙歴などにより症状に差はありますが、喫煙者の肺年齢

は、実年齢よりも10〜20歳も高いことが多く、最終的には喫煙者の半数以上がCOPDを発症するといわれています。

肺の機能は、一度壊れてしまうと元には戻りません。治療により症状を和らげ、病状の進行をある程度抑えることができても、思うように呼吸ができないつらさは、一生つきまといまふ。

苦しみを防ぐには、少しでも早い段階から禁煙することが何より重要です。運動などの生活習慣を見直し、肺が弱らないように自己管理していきましょう。

●禁煙は何歳からでも効果あり

何歳から禁煙を始めても、それに応じて肺機能の低下は防げます。身の回りのことが自分でできる、行きたい場所に自分の足で出歩けるような生活を続けるために、今すぐ禁煙して、COPDを遠ざけましょう。

●5月31日はWHOが定める「世界禁煙デー」です

禁煙について考える機会にしてみませんか。

少しでも「たばこをやめてみようかな」と思うなら、ぜひ禁煙に挑戦してください。一定の条件を満たすと、健康保険が適用されます。禁煙治療薬を用いて、医師のサポートを受けながら禁煙することもできます。まずは、禁煙外来のある医療機関に相談してみましょう。

市民病院Q&A



救急車で市民病院に行くと、早く診てもらえるのですか？

救急看護認定看護師 相沢 努



救急車で搬送される患者さんは、基本的には重症度・緊急度が高い方です。救急外来ではそのような患者さんを優先して診察するため、救急車で来る患者さんを早めに診察する傾向があります。しかし最近では、救急車をタクシー代わりに使用したり、軽症でも使用したりするなど、重症度・緊急度が高くないケースが増えています。



当院では、救急外来に来る患者さんの緊急度を判断するトリアージを行っており、受け付けた順番ではなく、患者さんの緊急度に合わせて診察の順番を決定しています。救急車で来院された場合でも、緊急度が高くないと判断された場合は、診察を待っていただくことがあります。

早く診てもらいたいという理由で救急車を使用すると、本当に重症の患者さんの受け入れができなくなることがありますので、救急車の適正な利用をお願いします。一般の方では、救急車を呼ぶかどうかの判断に迷うこともあると思います。愛知県には救急医療情報センター(☎54・1133)など、救急車を呼ぶかどうか相談できる窓口もありますので、迷ったときはぜひ活用してください。

市民病院管理課(☎56・3171)

図書館ナビ

Library Navi

おすすめの新刊

たまらなくグッドバイ
文…大津光央／宝島社

28年前、八百長疑惑を掛けられて自ら命を絶った伝説の投手K・M。作家の芹澤真一郎は、K・Mの伝記を書くべく関係者たちの元を取材して回るが、彼のエピソードにはいくつもの謎があり…。



6月の映学会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	11日(土) 午前10時30分	ぼくは王さま たまごめいたんてい
	中学生以上	11日(土) 午後2時	脱出
一色学びの館	中学生以上	25日(土) 午前10時	千の風になって
	小学生以下	25日(土) 午後2時	あらいぐまラスカル
吉良図書館	小学生以下	18日(土) 午後1時30分	動物かんきょう会議 1
	中学生以上	18日(土) 午後2時30分	茂木健一郎の脳活用法スペシャル
幡豆図書館	小学生以下	4日(土) 午前11時	アニメ文学館⑫ 姿三四郎
	中学生以上	4日(土) 午後2時	禁じられた遊び



全館共通 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …16日(木)
一色学びの館 (☎72・3880) …なし
吉良図書館 (☎32・3400) …なし
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

6月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
おはなしの会きらら	園児・小学生	4日(土) 午前11時
おはなしドキドキ	0～4歳児	14日(火)・28日(火) 午前10時30分
水曜おはなし会	どなたでも	1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水) 午後3時30分
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	9日(水)・23日(水) 午後3時30分
ピヨピヨおはなし会	0～3歳児	3日(金)・17日(金) 午前10時30分
鶴城中学ボランティアズ	園児・小学生	18日(土) 午後3時
▼一色学びの館		
土曜日のおはなし会	園児・小学生	4日(土)・11日(土) 午前10時30分 18日(土) 午後3時
めそっこランド	2～3歳児	9日(水) 午前11時
ラッコランド	0～1歳児	16日(水) 午前11時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	1日(水)・15日(水)・29日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	8日(水)・22日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	5日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	11日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	15日(水) 午後4時30分
▼幡豆図書館		
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	12日(日)・26日(日) 午前10時30分
いちごおはなし会	0～1歳児	28日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	7日(火) 午前10時45分
はずっこおはなし会	園児以上	21日(火) 午後4時10分

児童館だより 6月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	2日(木)…0歳ふれあい遊び 9日(木)…身体測定 16日(木)…リズム遊び 23日(木)…おいでおいでペープサート 午前10時30分～11時
おもしろあそび	小学生	18日(土)…ドミノ 午後2時～2時30分
チャレンジ	小学生	毎週火～金曜日 午後4時～4時20分
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	3日(金)…リトミック 10日(金)…絵本・手遊び 17日(金)…親子体操 24日(金)…たなばた制作 午前10時30分～11時
エアポリンで遊ぼう	年少～小学生	4日(土) 午後2時～3時
シャボン玉遊び	年少～小学生	18日(土) 午後2時～3時
きらきらクエスト	小学生	毎週金・土曜日 午後3時～4時30分

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108)へ。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	1日(水)…歯磨き遊び 8日(水)…リズム遊び 15日(水)…親子体操 22日(水)…ふうせんぶた作り 午前10時30分～11時
ジャガイモ掘り(サンデーパパ)	年少～小学生	12日(日) 午前10時30分～11時30分 ※要予約
父の日のプレゼント作り	年少～小学生	11日(土) 午後2時～3時
芋さし	年少～小学生	25日(土) 午前10時30分～11時30分
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	3日(金)…リズム遊び 10日(金)…パネルシアター 17日(金)…手形をとろう 24日(金)…歯磨き遊び 午前10時30分～11時
つききで遊ぼう	年少～小学生	19日(日) 午前10時30分～11時
絵本・手遊びなど	0～3歳	毎週火・水・木曜日 午前10時30分～10時45分 午前11時45分～正午