

健康さか21

～1に運動 2に食事
よい習慣で健康生活～

シーオーピーディー
COPDは肺の生活習慣病です。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺の動きが低下し、体に酸素が十分にいき渡らなくなる病気です。主に長年の喫煙習慣が原因で、肺に慢性的な炎症が起き、徐々に肺の機能が低下します。病状が進むと呼吸困難を引き起こします。禁煙によって発症を予防、進行を阻止することができる病気です。

こんな症状はありませんか？

特に、タバコを吸っている人、過去に喫煙経験がある人、家族や周囲に喫煙者がいる人(受動喫煙者)で、このような症状があったら、「COPD」という病気がかかっている可能性があります。

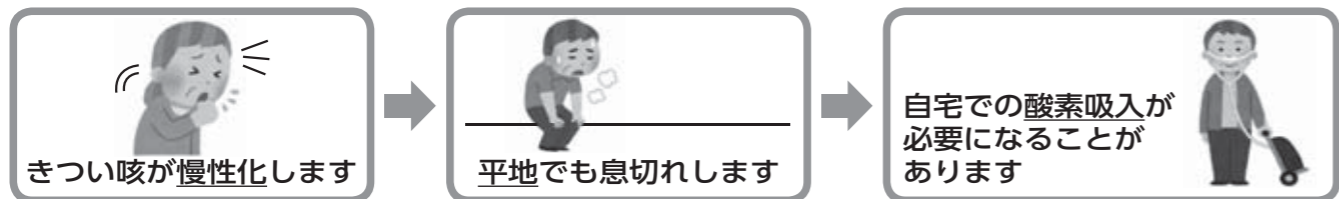
- 風邪でもないのに咳や痰が続く
- 呼吸するときゼーゼー言ったり、ヒューヒュー言う
- 坂道で息切れする
- 痰が粘ついたり、膿が混じったように見える
- 朝方に頭痛がする
- 年齢のわりに疲れやすい

患者の約90%が【たばこ】の影響を受けています。



COPDが進行するとどうなりますか？

COPDが進行すると、少し身体を動かすだけでも咳き込んだり、呼吸が苦しくなったりします。また、重症化すると在宅酸素療法が行われるようになったり、様々な合併症が起きやすくなります。



◆こうなる前に、まずは**禁煙**を！早期発見、早期治療に結びつけることが大切です！

◎問合せ 保健センター ☎(885) 3131

★坂町の一般介護予防事業・介護予防サービス等のご紹介

～第一弾 通いの場 「いきいき百歳体操」～

坂町では、何歳になっても元気で楽しく生活ができるよう、生活の中で必要とされる動作、筋力の維持・アップを目指して町内11か所できいき百歳体操を開催しています。

※現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業を中止している会場があります。

参加方法等、ご質問がありましたら、役場保険健康課または坂町地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

平成ヶ浜1号館集会所	毎週木曜日 10時から	平成ヶ浜東公園仮設団地集会所	毎週水曜日 10時から
勿条地区集会所	毎週木曜日 9時30分から	上條集会所	毎週木曜日 10時から
横浜西集会所	毎週木曜日 10時から	横浜中央集会所	毎週木曜日 10時から
横浜三部集会所	毎週木曜日 10時から	鯛尾集会所	毎週土曜日 13時30分から
水尻地区老人集会所	毎週金曜日 13時から	小屋浦一丁目住宅集会所	毎週木曜日 10時から
たかね荘こやうら(臨時会場)	毎週月曜日 9時30分から		

※平成ヶ浜東公園仮設団地集会所及びたかね荘こやうらは全地区どなたでも参加できます。

◎問合せ 役場保険健康課 ☎(820)1504 坂町地域包括支援センター ☎(885)3701

保険健康だより

*新型コロナウイルス感染状況により、中止や会場変更をする場合があります。

*すべての行事について、参加者はマスクの着用をお願いします。

保健センターは「まちの保健室」です。
乳幼児の計測や健康、子育てに関する相談、
大人の心と体の相談をお受けします。
お気軽にご相談ください。

◎申込み・問合せ 保健センター ☎(885)3131

講座名	とき	ところ	内容
こどもの健診 【1歳6か月児健診】	2月17日(水) 13時～13時40分受付	町民センター	平成31年3月21日～令和元年6月17日 生まれの子 ※対象生年月日を変更しています。
100万歩 歩いて元気になる会	2月18日(木) 9時30分～11時30分 (9時30分からは身体計測)	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、 筆記用具、体操マット、手袋 申込締切 開催日の前日 (初めて参加される方のみ) ※運動ができる服装、靴で参加してください。 ※個人用体操マットをご用意ください。
筋力アップ教室 (時間を短縮しています) 要申込	2月26日(金) 13時30分～15時	小屋浦ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、 筆記用具、手袋 申込締切 開催日の前日 ※必ず申込みをしてください。 ※運動ができる服装、靴で参加してください。
	3月2日(火) 10時～11時30分	横浜ふれあいセンター	
母親学級 要申込 *毎回母子健康手帳を持ってきてください。 1回のみ参加もできます。	3月2日(火) 13時30分～15時	町民センター	開講式 お風呂の実習 妊娠中の食生活 (希望者は11時20分から、なかよしハウス交流会に参加できます) 安産体操・分娩の呼吸法 閉講式
	2月26日(金) 10時～11時30分	保健センター	
	3月9日(火) 10時～11時20分		
	3月16日(火) 10時～11時30分		

お気軽にご相談を

	とき	ところ	予約先・問合せ
こころの健康相談 (面接相談・要予約) ※相談の秘密は固く守られます。 ※相談時間は、1組40分程度。 3組まで。	2月4日(木) 13時30分～15時30分	坂町役場2階会議室 担当 瀬野川病院医師	役場保険健康課 ☎(820)1504
	2月18日(木) 13時30分～15時30分	海田町保健センター 担当 瀬野川病院医師	広島県西部保健所 広島支所 ☎(513)5521
	3月8日(月) 13時30分～15時30分	府中町老人福祉センター 福寿館 担当 府中みくまり病院医師	
弁護士による無料法律相談 (要予約) (いちじょう法律事務所)	2月15日(月) 9時30分～12時30分	平成ヶ浜福祉センター	社会福祉協議会 ☎(885)2611
なんでもお悩み相談 ※申込みが必要です。	平成30年7月豪雨で被災された方を対象に、「なんでもお悩み相談」を実施しています。 弁護士や司法書士などの専門家が、無料で個別に相談をお受けします。		坂町地域支え合いセンター ☎(820)7774
災害後のこころの健康相談 ※申込みが必要です。	被災後の悩み(気持ちががしずむ、眠れない、時折思い出して涙が出るなど)について、ご相談をお受けします。		広島こころのケアチーム ☎(885)8905