

やさしさと安心が実現できるまちづくり 健康づくりの推進 ～第2次おおひら健康プラン21中間評価より～ 全8回④

禁煙を始めましょう

喫煙は、がんや脳血管疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、多くの疾患の原因となります。また、女性の喫煙は妊娠する能力の低下や、早産、低体重出生などのリスクが高くなります。

特に COPD は喫煙との関係が深い疾患で、禁煙指導と併せて知識の普及に努める必要がありますが、計画策定時に実施した健康づくりアンケートの結果、COPD の認知度は26.5%と低いことがわかりました。

そこで今回は COPD について詳しく説明をします。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは

慢性的に肺に炎症が生じている状態で、気道が狭くなったり、肺胞の壁が壊れたりすることで、十分な量の空気を出入りさせることができなくなる病気です。自然な呼吸では息を吐き出すのが難しく、気が付くと口をすぼめて息を吐き出すようになってきます。

症状としては息切れやせき、たんが出ます。ひどくなると、動かなくても息苦しく、在宅酸素療法や人工呼吸器がないと生活ができなくなります。

原因は

原因の90%は長期間の喫煙習慣によって引き起こされます。タバコを吸わない人もタバコの煙を間接的に吸いこむこと（受動喫煙）で COPD になることがあります。

COPD チェック

- 風邪でもないのにせきやたんが続く
- たんがねばつき、膿が混じったように見える
- 呼吸をする時、ゼイゼイ、ヒューヒューと音がする
- 朝方に頭痛がする
- 坂道で息切れを感じる
- 歳のわりに疲れやすい
- タバコを吸っている（過去に吸っていた）

上記のような症状が続く場合は呼吸器科を受診しましょう。



COPD にならないために

COPD は、タバコの有害物質が引き起こす疾患で、最も重要なのは禁煙をすることです。タバコをやめたいけれど、どうしてもやめられないという方は、禁煙外来にかかることをお勧めします。

また、喫煙者や COPD の方は新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいと言われています。重症化を防ぐためにもこの機会に禁煙をしましょう。

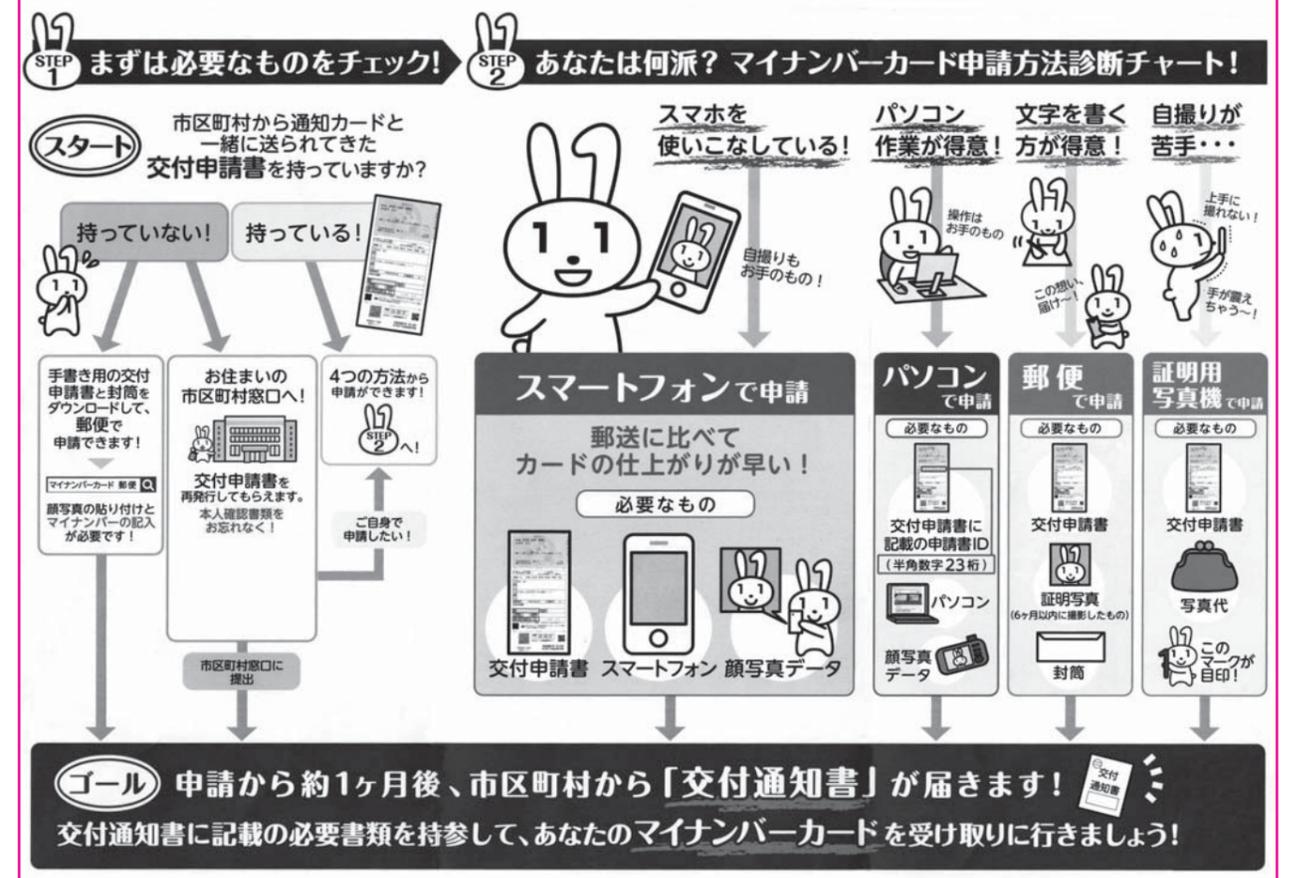
◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎ 345-0253

つくってみよう！マイナンバーカード



マイナンバーカードは、おもて面に氏名、住所、生年月日、性別、顔写真が表示され、うら面にマイナンバーが記載されたカードで、身分証明書として利用できたり、行政手続き等でマイナンバーの提示と本人確認がカード1枚でできたりします。

また、ICチップに搭載された電子証明書を用いて、インターネットでの確定申告や民間企業のオンライン契約などの利用のほか、来年3月から医療機関などで健康保険証としての利用が順次可能になる予定です。



マイナンバーカード申請のお手伝いをしています

申請書の書き方がわからない場合や、パソコンやスマートフォンでの申請の仕方等について、住民生活課窓口でサポートを行っています。

ご希望される場合は、事前にご連絡をお願いします。

◆問い合わせ先 住民生活課 ☎ 341-8512

