健康ガイド

診察室から vol.5

たばこと肺の病気について

今回のせんせい



市立総合病院
呼吸器科部長
市川元司

先日、たばこ税が増税されたのは記憶に新しいところですが、そんな悪名高きたばこと肺の病気についてお話ししたいと思います。

たばこの害については、がん、虚血性心疾患（心筋梗塞）などが有名ですが、やはりたばこの煙の影響を直接受ける気管支、肺の病気を忘れてはなりません。

まず、“肺がん”から。日本において、平成五年から男性のがん死亡率の第一位です。肺がんの種類にもよりますが、統計学的にも日常診療の中でも、発病者はほとんど喫煙者（たばこをやめた人も含む）か受動喫煙者（家族に喫煙者がいる）です。肺がんの治療は、手術ができても胸をざっくり開ける大がかりな手術ですし、手術ができないとさらに困ってしまいます。当院でも、検診の時期には週に一人ほど、新しい肺がん患者さんが見つかります。

次に、気管支ぜんそくです。一見、たばこは関係がないように思われがちです。しかし、“成人して喫煙したら、ぜんそくが始まった”とか、“ぜんそく発作を繰り返しているが、なかなかたばこがやめられない”といった問題が、特に若い患者さんに多く見受けられます。ぜんそくもきちんと治療を受け、喫煙量もコントロールしないと、年をとってから年中発作に悩まされることになります。

最後に、聞き慣れない病気ですが、世界の死亡原因の第四位である“慢性閉塞性肺疾患”をご紹介します。いわゆる“たばこぜんそく”で、先ほど述べた喫煙者の気管支ぜんそくとは異なります（明確な区別は難しいですが）。この病気は、たばこなどの有害煙が原因で起こる肺気腫や慢性気管支炎を統一した病名で、息切れ、咳や痰が続くといった症状を認めるころには進行していることが多く、さらに、治療を行ってもあまりよくなりません。たばこを吸わない、若い時期にやめるといった発病予防が非常に大切です。

以上、肺がん、気管支ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患について簡単に述べましたが、気になることがあれば、早めに受診し、医師に相談してください。いずれも、早期発見、早期治療が非常に大切です。

聞いてください 私の健康法 No.5

今月の元気人



林 正枝さん（下石町）

私の元気の源は、明るく前向きに生きている人とお会いし、お話しする事でエネルギーをもらっていることにあると思います。

何か目標を持ち、後をふり返らない…そうあれと考え、生きているのが今の私…かな？まだ、皆さんから教えられることがたくさんありますが…。

何を聞いても、何を食べてもうれしくて、楽しくて、それで元気でいられます。

若いころ（子どもの小さいとき）は、何か前向きになれなくて、大変なときもありましたが、ママさんソフトボールに誘っていただき、うれしくて私なりに元気に頑張ってきました。その後も、コーラスなど、いろいろやりました。

十年ぐらい前には、健康体操に行き出して、いい汗を流しました。レオタード姿で踊ったりもしました。恥ずかしかったけれど、肩の凝りが取れ、元気になり、若返って行くような気持ちで楽しみました。

今は、週に二・三回、一時間ぐらいのウォーキングをして、健康に気を付けています。

少々ボランティア（母子推進員）にも出かけて行き、赤ちゃんを見たり、若いお母さんに会ったりと、皆さんのいい顔に出会うと、とても元気になります。



健康体操をしていたころの林さん

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ　☎㊺2010

乳幼児健康相談

●日時　①９月26日（金）　②９月29日（月）午前９時30分～11時30分（29日は午後１時～３時も実施）
●場所　保健センター

栄養相談

●日時　①９月26日（金）　②９月29日（月）午前９時30分～11時30分（29日は午後１時～３時も実施）
●場所　保健センター

医師による健康相談

月日	場所	受付時間
9月16日(火)	ウエルフェア土岐	13:00～14:30
9月26日(金)	白寿苑(駄知町)	
9月29日(月)	保健センター	

●内容　血圧測定、尿検査、診察など

精神保健相談

●日時　①９月26日（金）　②９月30日（火）午後１時～２時
●場所　①保健センター　②東濃地域保健所（多治見・☎㉓1111）
・不眠、子どもの不登校、お年寄りの痴ほう症などでお悩みの方はご相談ください。精神科医師が相談に応じます。

歯科医師による歯の健診・相談

●日時　９月29日（月）午後１時30分～２時30分
●場所　保健センター
※歯みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

みそ汁の塩分測定

●日時　９月29日（月）午後１時～２時30分
●場所　保健センター
※汁分だけを50㎖程度お持ちください。

基本健康診査

月日	場所	受付時間
9月22日(月)	保健センター	9:00～10:30 13:00～14:30
9月25日(木)		

・40歳以上の方を対象に、尿検査、心電図、血液検査などを行います。（当日、通知はがきをお持ちください。）
・午前に受診の方は朝食を、午後に受診の方は昼食を食べずにお出かけください。食事を取られた方は、受け付けできません。料金は1,000円です。
★平成14年度から18年度まで基本健康診査に合わせて、昭和７年４月２日から昭和42年４月１日生まれの方を対象に、肝炎ウィルス検査（ＨＢｓ抗原・ＨＣＶ抗体）を希望者に実施します。

平成15年度検査対象者
昭和８・13・18・23・28・33・38年の４月２日から翌年の４月１日の間に生まれた方

風しん予防接種（個別接種）～予防接種はすべて申し込み制です～

風しん予防接種は、下記の医療機関で個別に接種します。対象となるお子さんの保護者の方は、希望の医療機関を選び、その他必要事項を下の申込書に記入して、９月16日（火）までに保健センター、または最寄りの支所へ提出してください。
ＦＡＸでも受け付けます。（FAX㊸0095・保健センターあて）

接種は11月の予定ですが、日時など詳細は個別に通知します。

●対象　平成14年10月31日以前に生まれ、今までに風しんにかかったことがなく、ワクチン未接種のお子さん

※接種時点で、満７歳半未満のお子さんに限ります。

町名	医療機関	実施曜日	時間
土岐津町	土岐市立総合病院	月	15:00～16:00
	はやし内科	月	15:30～16:00
下石町	井篭医院	月～土	通常の診療時間内
	林小児科耳鼻咽喉科医院	金	16:30～17:00
妻木町	高井病院	水	14:00までに受け付け
	水野生々堂医院	月～土	12:00少し前
駄知町	駄知診療所	月	15:00
	陶生堂医院	月･水･金	15:30～16:30
肥田町	安藤整形外科	月･火･木･金	12:00受け付け（祝･休日の前日は否）
	土岐内科クリニック	月･火･木･金	通常の診療時間内
		水･土	午前の診療時間内
泉町	荒木内科小児科医院	水･金	12:30～13:00
	稲澤クリニック	月･火･木･金	通常の診療時間内
	加藤外科皮膚科	火	15:30～16:00
	河合クリニック	月～土	通常の診療時間内

町名	医療機関	実施曜日	時間
泉町	加藤耳鼻咽喉科	月～土	8:30～ 9:00
		月･火･金	15:00～15:30
	熊谷医院	月･火･水･金	通常の診療時間内
	沢田医院	木	16:30～17:00
	高木医院	月･火･木･金	15:00～15:30
		土	8:30～ 8:45
	中島医院	月～金	通常の診療時間内
		第1･第3土	8:30～12:00
	西尾産婦人科	火･金	11:30～12:00
	林医院	月･火･木･金	通常の診療時間内
	松井小児内科医院	月･火･木･金	11:30と15:00受け付け
		水	11:30受け付け
		土	13:30受け付け
	松本クリニック	月･金	16:00～16:30
	安川医院	月～土	通常の診療時間内
	山村医院	月･火･水･金	通常の診療時間内
		木･土	午前中の診療時間内

<きりとり線>

風しん予防接種申込書

希望医療機関名	

接種を受けるお子さんの氏名	生年月日	住所	保護者氏名
	平成　年　月　日	〒509-　町　番地 （　）☎　－	

※（　）内にマンション・アパートなどの名称、部屋番号なども記入してください。