

保健センターだより

シニアピーディー まんせいへいそくせいはいしっかん
COPD (慢性閉塞性肺疾患)

【COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってどんな病気?】

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺機能が徐々に損なわれ、せき、痰、息切れなどから呼吸障害に進行し、最期は自分で呼吸ができなくなる病気です。かつて、肺気腫、慢性気管支炎と呼ばれていたものもCOPDに含まれます。原因のほとんどが喫煙で、70歳以上の喫煙者の多くは、COPDと考えられています。

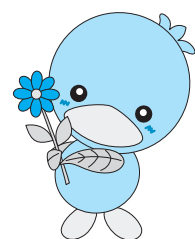
また、COPDは心血管疾患、消化器疾患、糖尿病、骨粗しょう症、うつなどの併存疾患が多いのも特徴です。

【COPDチェック項目】

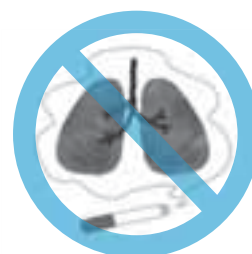
- 現在、たばこを吸っている、または以前に吸っていたことがある
- 坂道を歩いたり、運動したりすると、息切れしやすい
- 運動のあとに、なかなか動悸が治まらない
- せきや痰が出やすい
- 呼吸をするたびに「ゼーゼー」、「ヒューヒュー」という音が鳴る

※この項目はあくまで目安ですので、チェック項目のような気になる症状がある場合は、医療機関を受診してください。

肺機能は、一度壊れてしまうと、もう元には戻りません。病気が進行すると、一日中しっかりと呼吸ができない状態になり、酸素ポンペが手放せなくなってしまいます。早めの予防が何より大切です。



禁煙は、COPDの発症リスクの低下や、進行を抑えるよ。
禁煙外来治療費の助成が7月から始まったから、この機会に禁煙にチャレンジしてね!!



問合せ＝保健センター ☎76-2855

特定健診の予約申込みはお済みですか？



特定健診は
健幸ポイント事業
の付与項目です。

8月20日(月)～24日(金)に特定健康診査等を実施します。
5月中旬に申込みをされたかたは、6月に送付した健診票などをご確認のうえ、忘れずに受診してください。
申込みがお済みでないかたは、下記担当まで電話にてお申し込みください。

■対象 美里町国民健康保険加入者で、今年度中に40歳～75歳になるかた
埼玉県後期高齢者医療制度加入者で、美里町に住所のあるかた

- 健診日 8月20日(月)～24日(金) 受付時間 午後1時～2時
- 場 所 保健センター
- 健診項目 問診、身体測定(身長、体重、腹囲)、血圧測定、血液検査(脂質、肝機能、腎機能、血糖、貧血)、尿検査、心電図、眼底検査、歯科
※肺がん、大腸がん、歯周疾患検診も同時実施します。

11月中旬から、医療機関で受診する個別健診を実施する予定です。
6・8月実施の特定健診未受診のかたに、個別健診のご案内および受診券を10月に送付します。
日程の都合などで今回の健診を受けられないかたは、個別健診を受診してください。

問合せ＝住民福祉健康課 保険年金係 ☎76-1366

参加者募集!! 理学療法士・歯科衛生士がサポート! 元気を取り戻しましょう!

介護予防事業「シニア健康あつぷ塾」を開催



「シニア健康あつぷ塾」は、運動と口腔機能を改善させ、生活レベルの向上を目的とした教室です。

運動は、イスやマットなどを使用し、柔軟性を高め、筋力とバランス能力をつけていきます。腰痛・膝痛、また転倒予防に効果のある運動も取り入れていきます。

口腔関係では、口の働きや噛むことの大切さを学ぶほか、正しい口腔ケアの指導もあります。自分らしい生活を続けるために、ぜひご参加ください。

- 日 程 右記参照
- 時 間 午前9時～11時
- 場 所 保健センター
- 参加費 無料
- 定 員 15名程度
- 送 迎 車での送迎は相談のうえ決定
- 申込み 8月1日(水)から電話申込み開始
(定員になり次第締切)

- 対象者
- ①町内在住のおおむね65歳以上のかた
 - ②「基本チェックリスト」を実施し運動機能などに低下が認められたかた
 - ③医師から運動を禁止、もしくは運動の制限を受けていないかた
 - ④原則として全日程(13回)参加できるかた

開催日程
(第1クール)

| | |
|---|----------|
| ① | 9月6日(木) |
| ② | 13日(木) |
| ③ | 20日(木) |
| ④ | 27日(木) |
| ⑤ | 10月4日(木) |
| ⑥ | 11日(木) |
| ⑦ | 18日(木) |
| ⑧ | 25日(木) |
| ⑨ | 11月1日(木) |
| ⑩ | 8日(木) |
| ⑪ | 15日(木) |
| ⑫ | 22日(木) |
| ⑬ | 29日(木) |

問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325

町長コラム

115

美里夏祭り花火大会の中止について

毎年8月15日は、猪俣の百八燈行事に合わせ、美里夏祭り花火大会を開催してきましたが、本年から町観光協会主催の美里夏祭り花火大会は開催しないこととなりました。

中止の理由は、雨天の場合の駐車場の確保と順延による費用負担や警察・ボランティアを含む人員の確保の問題から、雨天時の対応が困難であると判断したためです。また、昨年美里夏祭り花火大会が中止となり、国指定重要無形民俗文化財である猪俣の百八燈行事がゆつたり開催できなかったことにより、花火大会による立入規制をなくせば提灯行列や塚に火が灯される勇壮な情景を間近で多くの方に見ていただく良い機会になるのではないかと、行事の中心となる18歳までの人数が減少している中、この行事を広く見ていただくことが大切ではないかと考えたところです。

昨年までの駐車場は、畑を一時的に利用していたため、雨が降ると駐車できません。昨年の場合、農道にというお話しもいただきました。警察が許可してくれませんでした。大沢小学校の校庭もぬかっけて使えませんでした。他の会社やゴルフ場等の駐車場も当たりでしたがダメでした。雨天時の補償として、興業中止保険というのがあります。百八燈行事は雨天で順延しても必ず実施するため、そこまで補償することは高額になり現実的ではありません。楽しみにしていた皆様には、大変申し訳ありません。猪俣の百八燈行事は必見です。ぜひ見に来て