

は〜い

保健センターです。

☎45-3191

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/



COPDを予防しよう～5月31日は“世界禁煙デー”です～

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。これらの有害物質は、がんや脳卒中など様々な病気のリスクを高めることが分かっています。その中でも、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の危険因子の約90%は喫煙とされています。



・吸いたいときの対処法を知っておく
禁煙中、何度となく現れる「吸いたい」気持ち。これは3分間ほどで消えると言われています。対処方法を知っておくことで吸いたい気持ちを先送りにし、いずれはなくすることができます。

対処方法の例

- ・冷水、氷などを口に含む
- ・身体を動かす
- ・歯を磨く
- ・趣味に没頭する

●COPDとは

COPDは、「たばこ病」とも呼ばれ、主な原因は喫煙です。長期の喫煙によって肺や気管支の組織が破壊され、体に酸素が取り入れられなくなってしまいます。

発症率は40歳以上が高く、日本における患者数は40歳以上で530万人と推定されています。

●主な症状

・咳や痰

初期症状として、軽い咳や痰が出ることがあります。病気が進行すると、しつこい咳や痰が慢性化することが多いです。



・息切れ

歩行時や階段昇降時に息切れを起こしやすくなります。重症化すると、着替えるだけでも息切れを起こすなど、日常生活が困難になります。

これらはCOPDの特徴的な症状ですが、中には症状が乏しいこともあります。また、進行が非常に遅いため、症状に慣れて病気に気づかない人も多くいます。自覚症状がない方でも、20年以上喫煙習慣のある方は一度受診されることをおすすめします。

●予防するには、禁煙が必須！

禁煙は、COPDの最大の予防法です。また、既にCOPDにかかっている人でも、たばこをやめることで進行を抑えることができます。

【禁煙を成功させるために】

・自分の喫煙パターンを記録する

禁煙する前にまず、自分がいつどんなときにたばこを吸っているかを記録してみましょう。自分がどのような状況でたばこを吸いたくなるのかが分かるため、事前に対処法を考えることができます。

・禁煙する理由を明確にする

禁煙を成功させるには、禁煙への意欲を高めることが大切です。「自分の身体のため」「家族の健康のため」など禁煙したい理由を明確にしましょう。

・たばこに関連するものは捨てる

禁煙をスタートするとき、残っているたばこは全て捨てましょう。このとき、ライターや灰皿などたばこに関連するものも一緒に破棄し、吸わない環境を作ることが大切です。

・禁煙外来を受診しよう

たばこに含まれるニコチンには強い依存性があります。1人では禁煙が続かないという方は、「ニコチン依存症」の治療を受けることが大切です。医療機関の禁煙外来ではニコチン依存症の禁断症状をやわらげる禁煙補助剤を利用し、禁煙の成功をサポートしてもらえます。医師の力を借りてみるのも一つの方法です。

●今、禁煙することが大切です

COPDにより壊れてしまった肺は元に戻ることはありません。しかし禁煙すれば進行を防ぎ、死亡リスクを下げるすることができます。また、喫煙による脳卒中や肺がんのリスクは10年以上の禁煙で非喫煙者に近いレベルまで低下すると言われています。喫煙している方は、1日でも早く禁煙することが大切です。今日から禁煙してみませんか？



食生活を考えよう

●ひじきと豆とトマトのサラダ 食生活改善協議会



〈材料〉4人分

ひじき(乾)	7g
ミックスビーンズ缶	40g
トマト	1個
A	
しょうゆ	大きじ1と1/2
酢	大きじ1と1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	少々

作り方

- ①ひじきは水で戻し、沸騰した湯でサッと茹でる。茹であがったら湯をよく切っておく。
- ②トマトは1cm角に切る。
- ③ボールにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ④③にひじき、トマト、ミックスビーンズを入れて和える。

一人分の栄養価 エネルギー 33kcal 食塩相当量 1.0g

一口メモ

ひじきは鉄分の宝庫？以前は鉄釜で煮熟後、乾燥させて作っていましたが、現在ではステンレス釜で煮熟しています。鉄の含有量は以前の約1/9となり、100gあたり6.2mgです。とはいえ、食材としてひじきは扱いやすい食品です。煮物やサラダなどに取り入れ、貧血を予防しましょう。