

健康と環境



特集

1. 非常食の備え ～これだけは準備!～
2. 附属病院特集
COPD(慢性閉塞性肺疾患)
禁煙啓発ポスターコンクール受賞作品
3. インフルエンザ予防

非常食の備え ～これだけは準備!～

岡山県南部健康づくりセンター 管理栄養士 国橋 由美子

災害は、いつ起こるかわかりません。非常事態が起こると食事環境は一変。電気・ガス・水道が止まり、台所での調理ができなくなります。また、食品生産や流通もストップし、食べ物や飲料水が不足します。まさに「備えあれば憂いなし」。“いざ”という時に少しでも快適な避難生活が送れるように非常食を準備しておくことが大事です。

食品には賞味・消費期限があり、それに合わせ半年や1年といった備蓄サイクルを決め、非常食をそろえます。備蓄量の目安は、食品は1人につき3日分(9食)、飲料水は1人につき1日3リットル×3日分(9リットル)です。この3日分というのは、被災後に支援物資が届くまでの期間を自力でしのげる量を目安としています。

また、災害は不安やストレスをもたらす、食欲もなくなるので、主食、おかず、飲み物などバランスを考えて、「好きなもの」を備蓄しましょう。そして、災害が起きた際には、非常食を探している余裕はありません。非常持出袋に入れて普段一番よくいる場所に置いておきましょう。

<非常持出用におすすめの食品>

乾パン、缶詰、栄養補助食品、あめ、チョコレート、飲料水

<備蓄用におすすめの食品>

レトルト食品(ごはん、おかゆなど)、アルファ米、インスタントラーメン、カップみそ汁、飲料水



健康づくり栄養講座のお知らせ

岡山県南部健康づくりセンターでは、料理の作り方や栄養について学べる栄養講座を月に2回開催しています。20代から70代まで幅広い世代の方にご参加いただいています。初心者や男性の方のご参加も大歓迎です。



健康づくり栄養講座

2月13日(水)、15日(金)

お手軽パスタ料理

ミニ講話

～栄養成分表を活用しよう～

初心者のための栄養講座

1月23日(水)、26日(土)

エビマヨ

3月16日(土)、20日(水)

簡単ばら寿司

開催時間/10:30～13:00

定員/各16名

参加料金/各1,800円(税込)

持ち物/エプロン・スリッパ



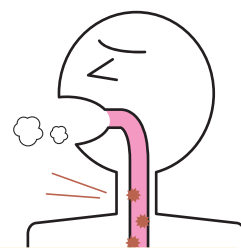
お申し込み・
お問い合わせ

岡山県南部健康づくりセンター TEL:086-246-6250

【受付時間】火～金/8:30～22:00 土・日・祝日/8:30～18:00(月曜は休館日です)

せき たん つらい咳、痰、息切れ

もしかしたらCOPD(慢性閉塞性肺疾患)かも!?



皆さんはCOPDという病気について耳にしたことがありますか?この病気を患っていた落語家の桂歌丸師匠が、酸素チューブをつけてテレビに出ておられたのを見た方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



COPDとは、肺気腫と慢性気管支炎の2つの病気の総称です。日本では男性の死亡原因第8位の病気です。国内に530万人の患者がいるとされていますが、治療を受けているのはそのうちたった5%の人だけで、実際には、皆さんの周りにはたくさんの患者さんがいるのです。

症状

COPDはどんな症状があるのでしょうか?多いのは慢性的な咳、痰、息切れです。なかでも息切れは、最初は坂道や激しい運動の時のみですが、病気が進行すると、日常的なちょっとした動作も息切れのためにできなくなってきました。とても苦しい病気です。皆さん自身や周りの方にこのような症状があれば、早めに医療機関を受診して、検査を受けることが大事です。



原因

なぜこのような病気になるのでしょうか?原因は長年の有害物質の吸入によって肺が痛んでしまうことです。大気汚染によるものもありますが、ほとんどは喫煙が原因です。実際、患者さんの90%は喫煙者です。反対に喫煙者の15~20%がCOPDを発症するとされています。また喫煙者の家族、同僚などは、タバコを吸わなくても、喫煙者のタバコの副流煙を吸うことによってこの病気になることがあります。タバコの副流煙には発がん物質なども多く含まれており、完全な分煙をしない喫煙は、周りの人の健康にも悪影響を与えているのです。



診断

長年の喫煙経験があり、慢性の咳、痰、息切れなどの症状があればCOPDが疑われます。確定診断は肺機能検査でなされます。いっぱい息を吸ってできるだけ早く吐き出す息の量(=努力性肺活量)のうち、1秒間に吐き出した割合(=1秒率)を測定します。これが70%未満ならCOPDと診断されます。COPDは簡単に言うと、吸った息を吐き出しにくくなる病気なのです。

治療

残念ですが、なってしまった病気をなくすことはできません。最も大事なものは、直ちに禁煙して少しでも病気の進行を抑えることです。その他としては、以下の治療法があります。



薬物治療	息を吐きやすくする気管支拡張剤の吸入薬や、咳止め、痰切りの薬が使われます。
リハビリ	息が吐きやすくなるような呼吸方法(口すばめ呼吸)の練習や歩行訓練(歩行能力の低下によって呼吸機能の悪化を回避する)のリハビリが行われます。
酸素吸入	日常動作で息切れが強くなってくると、在宅酸素療法といって、自宅では酸素濃縮器、外出先では携帯酸素ボンベを使用しての酸素吸入が導入されます。
外科手術	肺を切り取る手術(容量減少術)が検討される事があります。しかしながら年齢やその他の適応条件が厳しく、また体への負担が大きいので、あまり一般的ではありません。

日常生活の管理

重要なのは、風邪などの感染や心不全による急な症状の悪化＝急性増悪を予防することです。感染予防のため、インフルエンザや肺炎球菌ワクチンについては、できるだけ接種を受けた方がよいとされています。また発熱やむくみが出たなど体調の変化があれば、早めに医療機関を受診することが大事です。

= 禁煙外来について =

現在は喫煙の害について、テレビや新聞などで様々なことが報道されており、公共の施設などでは喫煙ができない場所が増えて、タバコの値上がりも続いています。喫煙者にとって風当たりは、年々強くなってきています。それなのになぜいつまでも禁煙できないのでしょうか？

もちろんタバコに含まれるニコチンに依存性(やめにくくなる性質)があるためですが、もう一つ精神的依存と言って、タバコがストレスや習慣との結びつきが強いのも原因となっています。

禁煙外来では、ニコチンの離脱症状を軽くするお薬を処方すると同時に、この精神的依存症状の対処方法についてもアドバイスをしています。一人での禁煙の成功率が20%なのに対して、禁煙外来では70～80%の人が禁煙に成功しています。一定の条件を満たせば、保険で治療ができます。期間は3ヶ月で、その間5回外来を受診します。3割負担の方で、費用は13,000～20,000円ぐらいです。これは一日一箱吸う人の3ヶ月のタバコ代よりも安くなっています。一人ではなかなかタバコがやめにくいと感じている方は、ぜひ受診をお勧めします。

岡山県健康づくり財団附属病院では、禁煙外来を専門とした治療を行っています。詳しくは、下記までお問い合わせください。



お問い合わせ先

岡山県健康づくり財団附属病院 TEL:086-241-0880

月～金 受付時間/8:30～11:30 13:00～16:30 土曜日 受付時間/8:30～11:30

診療時間/9:00～12:00 13:30～17:00 診療時間/9:00～12:00

平成30年度 禁煙啓発ポスターコンクール

県内の小学校4～6年生を対象に禁煙啓発ポスターの募集を行い13校96点の応募をいただきました。今回入賞した8点を紹介します。

岡山県知事賞



岡山市立
第二藤田小学校
5年
秋山 千咲さん

岡山県教育委員会 教育長賞



早島町立
早島小学校
5年
高橋 侑大くん

岡山県健康づくり財団 理事長賞



岡山市立
芳明小学校
5年
三宅 佑芽さん



岡山市立
第二藤田小学校
6年
林 るちあさん



岡山市立
竜之口小学校
6年
都筑 瑚波さん

岡山県禁煙問題協議会会長賞



倉敷市立
南浦小学校
6年
藤澤 亜衣さん



里庄町立
里庄東小学校
6年
吉岡 優里さん



里庄町立
里庄東小学校
6年
渡辺 花音さん

インフルエンザを徹底予防

インフルエンザは高熱が出るだけではなく、重症化するとインフルエンザ脳症や肺炎を起こし、命にかかわることもあります。高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。

■インフルエンザの予防

1) 予防接種

インフルエンザワクチンは、発症する可能性を低減させます。また、発症した場合の重症化を防ぎます。



2) 飛沫感染対策としての咳エチケット

咳やくしゃみの小さなしぶき（飛沫）を浴びないようにすればインフルエンザの感染は大きく減少します。

- ①他人に向けて咳やくしゃみをしない。
- ②咳やくしゃみが出るときはマスクをする。マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆う。
- ③鼻汁などがついたティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受けた時はすぐに手を洗う。特に感染者がマスク等の飛沫感染対策を行うことが重要です。



3) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



4) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。



5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



6) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、マスクを着用することは一つの防御策となります。



■こんな時はインフルエンザかも!?

38℃以上の発熱、関節痛や筋肉痛、頭痛、倦怠感、咳、鼻水、喉の痛みなどが典型的な症状です。なかには、ほとんど症状のでない場合や、あまり発熱がなく、鼻水や喉の痛み、咳だけのこともあります。

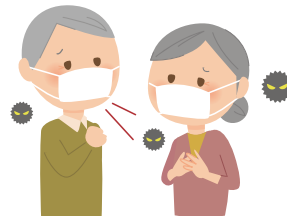
◎インフルエンザの合併症

●インフルエンザ脳症

- ・意識がはっきりせず、呼びかけに反応しない
- ・意味不明なことを言う
- ・顔色が悪い
- ・おう吐しても気分が回復しない
- ・けいれん

●肺炎

- ・高齢者に多い
- ・微熱が続く
- ・咳が長引く
- ・呼吸が浅い



以上の症状が見られたら、すみやかに医療機関を受診しましょう。

岡山県健康づくり財団では、インフルエンザの予防接種を行っています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

一般受付：086-241-0880（附属病院）

団体受付：086-246-6256（保健部）

※ワクチンの数に限りがあるため、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。

