問合せ 子育て・健康推進課 **22** 1 -2122

風 ん抗体検査に 再度のお知らせ つい 7

肺から全身の病気になってしまう

可能性があると言われています

ら昭和54年4月1日の間に生まれ までです 査無料クー た男性を対象に、 対策として昭和47年4月2日か ていますが、 風しんの発生状況を踏まえ、 -ポン券] 有効期限は3月末 「風しん抗体検 を6月に送付

せください。 た方は再発行しますので、 ができます。 査の結果十分な量の抗体がない方 に抗体検査を受けてください。検 ポン券を利用して、 対象者の方には、 無料で予防接種を受けること クーポン券を紛失し まずはお早め お持ちのクー お問

F

(施医療機関や風し

んの追加的

対策

の詳しい情

生労働

当のホ

~

ジをご

確

報については、

厚

たばこがやめられない |コチン依存症に なっているから のは

有害物質が多く含まれています。 なかでもニコチンは中毒性があ たば この煙には、 健康を損な

> Ŋ 中毒になっているからかもしれ ても禁煙できないのは、ニコチン ためには禁煙が一 るとイライラしてきます。 Щ 液中のニコチン濃度が下が 番と分かってい 健康の

が高まるため、 チャンスです。 な」と思ったときがたばこ卒業 だからといってたばこを続け さまざまな病気になるリスク 「禁煙してみよう

か

自分に合った禁煙法を 見つけてトラ イ!

と位置づけています。 ば

る病気 では、

「予防ができ、

治療ができ

W H O

(世界保健機関)

肺を傷つけるもの 肺の働きと仕組み 鼻・口 ニコチン 全身の細胞→酸素必要 タバコ (空気の通り道) タール 無酸素状態に弱い脳細胞は 200種類 5分が限界 上素 以上の カドミウム 1.酸素を取り入れ血液中に送 有害物質 -酸化炭素 り込む (吸気) 空気中に含む有害物質を など 気 2.体内でできた二酸化炭素を 肺に入れない構造 ※大気汚染物質も 管 血液から受け取り体外に排出 線毛 気管支の粘膜表面 危険因子 する(呼気) (細胞) 痰を外に出す (D) 1と2を 直径 2cm 肺の変化 ガス交換(A) 初期→マクロファージ 管支 **①炎症** どこで どのようにしているの? 空気をゆっくり肺胞に運ぶ リンパ球 サ好中球 たん 痰がつまる 細気管支(こ) 身体を守るために働くものが 軟骨のない筋肉だけ 活性化され有害物質を出す 引っ 腔が広がる ②周りの細胞を壊す 張られ 気流閉塞 0.1mm いの構造 ブドウの房の ③肺胞の壁が壊される ガス交換しやすい薄 肺胞 ような5億個 (古くなったゴム風船状態) の細胞 B 肺の90%を 酸素不足 息切れ 占める (低酸素血症)

毛

細

血

管

 $\sqrt{}$

全身の

細胞

胞を周りを囲む

肺CT検査もオプション

で

受けられる特定健診

祭煙に挑戦しましょう。

失敗しても諦めないで何度でも

い壁

ガス交換

酸素

二酸化炭素

2

~まずは挑戦することが大切~

たばこにさようなら

認ください。

では、

肺を傷つけるだけでなく、

気です。

また、

たばこによる害

肺の中の空気の流れが悪くなる病 ばこが原因で肺に炎症が起こり、 塞性肺疾患)」という病気を知っ

皆さんは、

COPD

(慢性閉

ていますか?長期間にわたる

仲間をつくる 〔禁煙を長続きさせる〕

禁煙を継続させるには、 仲間や家族のサポートが

大きな力になります。

にも、 病気等生活習慣病の早期発見の為 られるツアーを実施します。 ターで特定健診・がん検診を受け 道対がん協会札幌がん健診セン 町では、2月17日、 是非この機会をご利用くだ がん検診があります 18日に北海

肺の

間質

禁煙補助剤を利用する

∠活動量の低下・低栄養

動脈硬化症

肺から全身の病気に

 ψ

1

・糖尿病・骨粗しょう症

・虚血性心疾患などの

〔薬局で購入〕

·睡眠障害

・うつ病

認知症

肺がん

間質性肺炎

- ●ニコチンガム
 - ・ニコチンパッチ

を受診し処方してもらう〕

●内服薬 (バレニクリン)

生活習慣をかえてみる 〔喫煙のきっかけを改善〕

●目覚めの一服

- ⇒起床後、すぐに冷たい水を飲む。
- -服 ⇒ 食後の歯磨きをする。
- |喫煙仲間と一服⇒「禁煙宣言」をする。
- |仕事区切りの一服 ⇒ストレッチをする。