

保健だより



禁煙は

大切な人への思いやり

すべての人の健康のために

■ふたつの「禁煙」

「禁煙」にはふたつの意味があります。ひとつ目は、ある場所において、誰もタバコを吸わないように決めること。ふたつ目は、タバコを吸っていた人が吸わない生活をする事です。タバコを吸わない人がタバコの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。タバコの煙には200種類の有害物質が含まれており、受動喫煙でも病気になることがわかっていきます。ひとつ目の「禁煙」は、受動喫煙による健康被害を、ふたつ目の「禁煙」は、受動喫煙による健康被害を防止するための事です。

■受動喫煙で起こる病気

タバコを吸うと肺癌になりやすいことはよく知られていますが、受動喫煙でもな



ります。また、受動喫煙でも動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞になりやすく、メタボリックシンドロームや糖尿病などとも関連があると考えられています

す。

■たばこが原因「COPD」

COPDは慢性閉塞性肺疾患といい、気道の内腔が狭くなって肺への空気の入りがうまくいかなくなる状態となり、息切れや呼吸困難がおこります。日本での患者数は500万人以上と推定されていますが、実際に治療を受けている人は20数万人程度と言われ、著しく受診率及び診断率が低いことが問題になっています。2020年には全世界で死因の第3位になると予想されています。

★原因はなんですか？

タバコや大気汚染が主な原因になります。特にタバコがCOPDの原因の90%を占め、肺の生活習慣病とも言われています。

★どんな症状がでますか？

咳、痰、息切れですが、特に動作時の息切れが重要な症状です。タバコを吸う方で、階段歩行で息苦しくなってきたり、人より歩くのが遅くなってきたら要注意です。歳のせいと思ひ込む人も多いので注意してください。また、骨粗鬆症、心血管疾患、胃潰瘍、うつ病などの色々な全身の合併症を起こすことが分かっています。



★治療はできるのですか？

原因の大部分はタバコですから、とにかく禁煙が大切です。薬物治療では、気道を広げる作用のある気管支拡張薬が主体となり、場合により吸入のステロイド剤も使われます。さらに重症になるや酸素不足になるため、在宅での酸素吸入もしなければならなくなります。病気が進行していない早い時期に、しっかりと診断、治療を受けられることをお勧めします。

■禁煙外来について

近年タバコ対策が様々な形で広がりを見せてあります。こうした社会的気運の高まりを受けて

「禁煙外来」を設ける医療機関が増えてきています。

禁煙のためには、ニコチンの薬物依存と習慣性依存のそれぞれに対処することが大切であり、よく言われる意志の力による精神的な方法ではなかなかうまくいきません。具体的にはニコチンパッチやニコチンガムを使いながら、心理的依存を解く方法をライフスタイルを分析して一緒に考えていくこととなります。すなわち、喫煙者をアルコール中毒症と同じようにニコチン依存（中毒症）という一つの病気として捉え、禁煙へ導くわけです。禁煙外来を終了した方からは、「思ったよりずっと楽だった」「スムーズだった」という声が聞かれます。

禁煙は自分だけの問題ではありません。大切な人への思いやりの気持ちを「禁煙」という形で表現してみてはいかがでしょうか。

「上島町健康づくり計画」～島人は健康人～（一部抜粋）

	【乳幼児期】	【児童・生徒期】	【青壮年期】
目標	子どもに受動喫煙・飲酒をさせないようにしよう	丈夫なからだをつくろう 規則正しい生活をしよう	禁煙・アルコールは適量にしよう
私・家族が出来ること	・子どもの前ではタバコを吸わない ・ルールを守って吸う、飲む ・タバコやアルコールの害について意識を高める	・喫煙や飲酒をしない、 受動喫煙をさせない	・タバコと疾病の 関係を知る ・禁煙・分煙の 必要性を知る



地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 76-2261

★月削サブセンター

TEL 77-3700

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

認知症を知り、地域で支えましょう

認知症は誰にも起こりうる脳の病気です。85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれており、2005年の時点では約205万人ですが、今後20年で倍増することが予想されています。認知症になっても、家族や地域の人が正しい知識を持ち支えることで、「尊厳のある暮らし」を守ることが可能です。

《認知症の症状》

認知症は脳の細胞が死んだり、壊れたりするために現れる中核症状には次のようなものがあります。

①記憶力の低下

新しいことが覚えにくく、すぐ忘れてしまいます。物忘れと違い、事柄すべてを忘れることが特徴です。例えば、食事の献立を忘れるのではなく、食事を食べたこと自体を忘れます。事柄自体を忘れるため、本人に、どのように確認しようと、忘れたことを思い出すことはできません。

②判断力の低下

考えるスピードが遅くなったり、同時に二つ以上のことを考えるのがむずかしくなります。

③見当識障害

日にちや時間、場所が分からなくなったり、認知症が進む



と身近な人の顔などがわからなくなります。

中核症状が元となり、精神的な不安や元々の性格、環境等によって妄想、徘徊、無気力等の周辺症状が現れる場合があります。

《認知症の人の心理》

☆私たちは自分の思いどおりにならないことが多いとイライラします。特に認知症の人の場合には記憶障害等により日常的に思い通りにならない事が多く慢性的な不快感を抱えています。

☆もし、自分の帰る家がわからなくなったり、昨日のことが全く思い出せなかったら：と想像してみてください。認知症の人にはこのような状態が日常的に起こっているわけですから非常に不安感をもっています。

☆認知症の人は今までできていたことをうまくできなくなったり、失敗することが増えてきます。人はほめられれば嬉しくなり、怒られたり失敗すると落ち込んでしまいます。こんな事が続くと、自発性が低下したり、うつ状態になったりします。

☆自分が今までのような自分でないなどの大きなストレスを抱える事により怒りっぽいなど、感情的になりやすい心理状況になっています。

《認知症のひととの接し方》

認知症の人と接するときには、何もわからない人としてではなく、一人の人として温かく接し安心してもらおうように心がけることが大切です。

◎間違っても否定しない

事実関係は忘れてしまうことが多いのですが、感情は長く心に残っています。間違いを否定したり叱ったりすると、叱られた内容は忘れて叱られた時の悪い感情だけが残ってしまいます。間違っても話を合わせ自尊心を傷つけないことで、穏やかな感情で過ごせるように心がけましょう。

◎会話は短くはつきりと、簡単なことばで記憶力や理解力が低下しているので、一度に一

つの内容を話すようにし、具体的な言葉での会話を心がけましょう。もし、意味が分からない返答でもやさしく相づちを打つことで、安心感をあたえることができます。

◎本人のペースに合わせる

認知機能が低下するので物事を考えるスピードが遅くなりますが、考えることが全くできなくなるわけではありません。認知症の人のペースに合わせて接しましょう。

◎温かく、やさしく接する

認知機能は低下しても、感情面は敏感になっています。生活の中で自分がどうしていいのかわからず緊張や不安になりがちなので、接するときには笑顔で優しく声をかけ、安心できるように心がけましょう。

認知症予防十カ条

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する工夫を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣地で関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。

簡単ワクワク ハッピーライス！



食育応援隊「春」レシピ

食育応援隊による食育実践応援メニューのレシピ紹介も今月で最後です。簡単に栄養満点のレシピを紹介してきましたがご家庭で実際に作ってみられたでしょうか。

食育とは、健やかな食生活を通じて生きる力を育むことです。人が生きていくためには「食べること」はかせません。学校や保育所でも食育は実施されていますが、やはり家庭での食体験が大切です。未来を担う子供たちのためにも、毎日の生活の中できちんと食すること、規則正しい生活をすることを教えていきたいと思います。

食育なび

★ハッピーサラダ寿司★

【材料 2 人分】

ごはん…………… 300 g
A { 砂糖……………大さじ 1
酢……………大さじ 3
塩……………小さじ 1/2
ミックスベジタブル…50 g
卵…………… 1 個
B { 青いレモン汁…小さじ 1
塩……………少々
ごま……………大さじ 1

作り方



- ①ごはんは電子レンジで温め、Aを混ぜてすし飯を作る。
- ②ミックスベジタブルは茹でておく。
- ③卵を割りほぐしBを混ぜ、炒り卵をつくる。
- ④すし飯に食材をさっくり混ぜ、サラダ寿司に仕上げる。

塩ゆでしたブロッコリーやミジン切りした紅しょうがを加えてもよい。
(合わせ酢は市販のすし酢をつかってOK)

4月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- 健康相談 10:00～11:00
- 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 10:00～12:30
- まめっこクラブ 10:00～12:00
- いきいき体操 10:00～11:30
- 1.6歳、3歳児健診 13:00～（受付）
- 上島はつらつ教室自主活動 13:30～14:30

- 10日（火）生名公民館
- 25日（水）生名公民館
- 27日（金）保健センター
- 9日（月）保健センター
- 24日（火）保健センター
- 2日（月）保健センター
- 16日（月）保健センター

- 26日（木）未定
- 23日（月）保健センター
- 9日（月）保健センター
- 23日（月）保健センター

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- 健康相談 10:00～11:00
- 地域リハビリ（おたっしゃクラブ） 10:00～11:30
- ちびっくらぶ（育児教室） 10:00～11:30
- 1.6歳、3歳児健診 12:00～（受付） 12:30～（診察）

- 10日（火）せとうち交流館
- 18日（水）佐島栗手中央集会所
- 13日（金）保健センター
- 25日（水）保健センター
- 24日（火）生名保健センター

- 12日（木）久司浦集会所
- 19日（木）下弓削中央集会所

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- 健康相談 10:00～11:00
- にここ広場 14:00～16:00
- 保健センター開放日 9:00～12:00
- 精神デイケア 9:30～13:00
- 1.6歳、3歳児健康診査 13:00～（受付）
- 健康講座 14:00～15:00

- 12日（木）長江公民館
- 10日（火）保健センター
- 16日（月）保健センター
- 11日（水）保健センター
- 18日（水）保健センター
- 16日（月）保健センター

- 26日（木）岩城総合支所

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

- 健康相談 10:00～14:30
13:00～16:30

- 9日（月）高井神公民館
- 10日（火）魚島保健福祉センター

