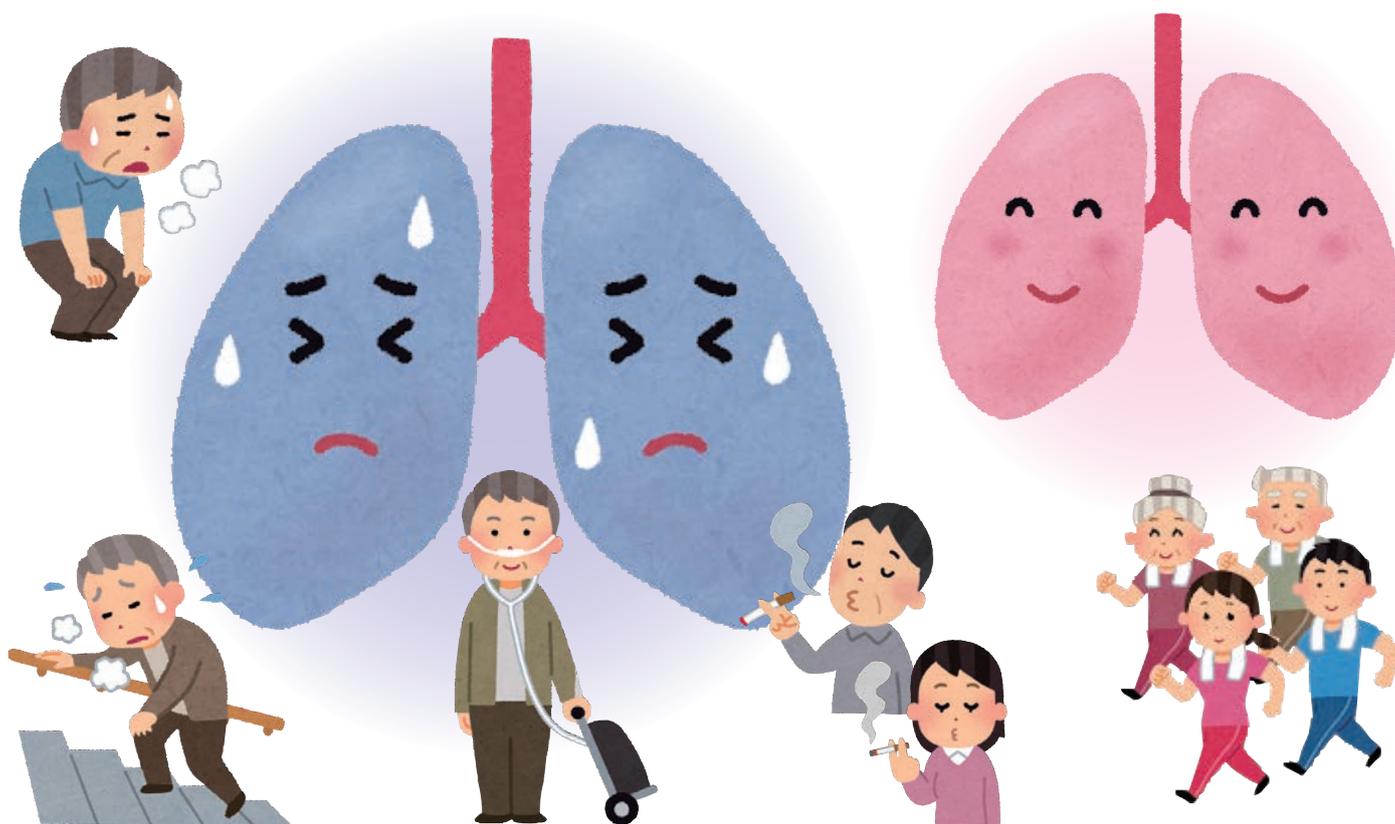


発行 公益財団法人 宮城県結核予防会
〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2丁目3番1号
TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166

連載

「COPD」ってどんな病気？



〈連載〉COPDってどんな病気？ [第1回]基礎知識編

- 生活習慣改善チャレンジ!
- 手洗いをしよう!
- 気になりませんか?あなたの血管年齢
- インフルエンザ予防接種のご案内
- 肺炎球菌ワクチン接種はお済みですか?
- information
 - 第67回全国大会 決議・陳情
 - 禁煙外来
 - 結核予防街頭キャンペーン
 - 宮城県知事表敬訪問
 - 結核予防・COPDパネル展
 - 複十字健診センター健康まつり
 - 結核予防週間
 - 結核・胸部疾患等に関する相談

COPDってどんな病気？

第1回
基礎
知識編

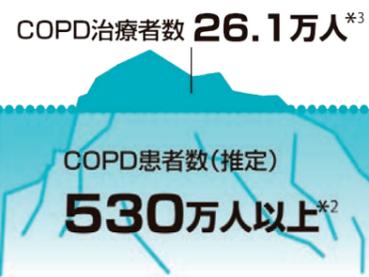
C O P D Chronic Obstructive Pulmonary Disease 慢性 閉塞性 肺 疾患

COPDは、慢性閉塞性肺疾患といい、別名『タバコ病』とも呼ばれています。タバコなどの有害物質により肺に炎症が起こり、肺の機能が徐々に低下し、放置すると呼吸困難を引き起こす恐ろしい病気です。肺の細胞は一度壊れてしまうと元には戻りません。だからこそ、早期発見、早期治療が大変重要です。

日本での患者数は500万人以上！

患者数は多いのに
治療を受けている人は
少ない

COPDの患者数は年々増加しており、2004年の調査では推定患者数は約530万人に上ると発表されています。さらに、2020年には全世界の死亡原因の第3位になると予測されています。



*2 Fukuchi Y. et al.: Respirology, 9: 458-465, 2004
*3 厚生労働省: 患者調査, 2014

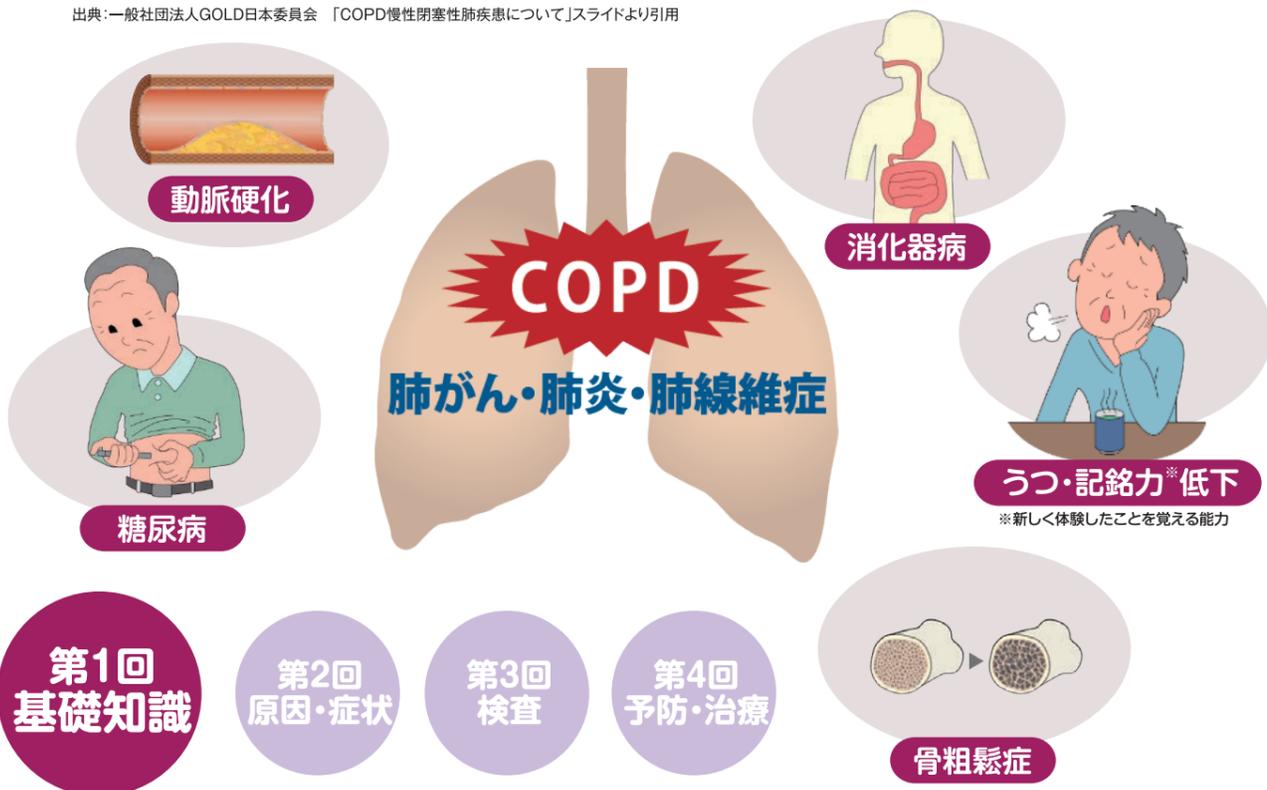
日本人の主な死亡原因順位(2014年)

- 1 悪性新生物
- 2 心疾患
- 3 肺炎
- 4 脳血管疾患
- 5 老衰
- 6 不慮の事故
- 7 腎不全
- 8 自殺
- 9 大動脈瘤及び解離
- 10 **COPD (16, 184人)**

(厚生労働省: 人口動態統計2014より)

COPDは肺だけではなく全身の臓器にも影響を及ぼします！

出典: 一般社団法人GOLD日本委員会 「COPD慢性閉塞性肺疾患について」スライドより引用



第1回
基礎知識

第2回
原因・症状

第3回
検査

第4回
予防・治療

■次回は・・・「原因・症状」についてお届けします。

生活習慣改善チャレンジ！

お昼ごはん調査してみました！



こんにちは! 管理栄養士の高橋です。
普段から食事量やそのバランスを気にしている方は多いと思います。
今回はどんなお昼ごはんを食べているのか?
みなさんのランチタイムにお邪魔してみました。

Aさん 30代 女性

- おにぎり ●梅干し
サラダ ●トマト ●レタス ●人参



ONE POINT ADVICE ワンポイントアドバイス

たんぱく質が少ないので、おにぎりの具は鮭などたんぱく質の具にすると良いですね。サラダに茹で卵を追加したり、ヨーグルトを追加してもいいですね。



Bさん 40代 男性

- カップラーメン ●シーフード味



ONE POINT ADVICE ワンポイントアドバイス

カップラーメンが続いてしまうと、塩分や脂質の摂り過ぎにより、将来、生活習慣病になってしまうのでは?と心配です。思い切ってお弁当を注文する事をお勧めします。どうしても食べたい時は週?回までと決めて減らす努力をしましょう!



Cさん 40代 男性

- 手作り弁当
●キャベツ ●ハムチーズ ●レタス ●トマト ●メンチカツ ●パイナップル
わかめスープ



ONE POINT ADVICE ワンポイントアドバイス

彩り良く、とても美味しそうにできていますね。主菜の量が多くならないようにすると良いですね。お弁当を作るときのポイントを参考にしてみてください。



お弁当を作るときのポイント

普段の食事と同じように主食・主菜・副菜をお弁当に入れると栄養のバランスが整いやすくなります。血圧が高い方や塩分が気になる方は汁物を毎食摂るのは控えましょう。

栄養バランス以外にも大切なこと・・・

- 料理が動かないようにつめる
- 同じ調理方法に偏らないようにする
- 美味しくそうで、きれいな事

主菜 魚・肉・卵・豆腐などは1食に1皿

副菜 野菜・海藻・きのこ 毎食小鉢で1杯以上

主食 ごはん、パン、麺



手洗いをしよう！

～ちゃんと手洗いができていますか？～

あなたとあなたの大切な人をたくさんの菌から守るため、正しい手洗いの手順を覚えて、普段から手洗いをする習慣を身につけましょう！



石鹸と流水による手洗いの手順

- 1 手指を流水で十分にぬらし、石鹸を手のひらにとる
- 2 十分に泡立てながら、手のひらと指をすりあわせ、手の甲と指の背を洗う
- 3 指の間を洗う
- 4 全ての指をよく洗い、指先と爪を洗う
- 5 手首を洗い、流水で良く洗い流す
- 6 清潔なタオルで指の間までよく拭く

お店や施設の入口に消毒薬(アルコールなど)の入った容器が置いてあるのを見つけたことはありませんか？
外出先ではさまざまな物に触る機会が多いのでは…。さっそく、消毒用アルコールを使ってみましょう！

消毒用アルコールなどを用いた手順

- 1 消毒薬(アルコールなど)を十分量、手のひらにとる
- 2 両手の指先によくすりこむ。手のひら全体によくすりこむ。
- 3 手の甲とヨコの部分をもう一方の手のひらでこすり、よくすりこむ
- 4 両手の指の間にもよくすりこむ
- 5 親指にもよくすりこむ
- 6 手首にもよくすりこむ

Q どうして手洗いをしなくてはいけないの？

A 菌やウイルスは人の手を介して感染すると言われています。手洗いすることで、手に付着した菌を物理的に洗い流して、除去しましょう。

さまざまな物に触ることで、目に見えない菌が手に付着するんだね！

洗い残しがないように、しっかりと手順をみて、洗い流さなくちゃ！



気になりませんか？ あなたの血管年齢

日本人の死因の約3割は脳梗塞や心筋梗塞など、動脈硬化が原因の疾患といわれています。血管は誰でも年齢とともに徐々に硬くなり、老化していきます。血管が弾力を失い硬くもろくなった状態が動脈硬化です。もちろん、動脈硬化の原因は加齢だけではなく、生活習慣病や喫煙、飲酒、ストレスなどさまざまな要因があります。

気になる方は一度調べてみてはいかがでしょうか？



検査は簡単です！

仰向けに寝た状態で、両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。時間は5分程度で、血圧検査と同じ感覚でできる簡単な検査です。

動脈硬化度検査を受けてみましょう！
お気軽にお問い合わせください。



インフルエンザ予防接種のご案内

毎年、秋から冬にかけてがインフルエンザ流行のシーズンです。インフルエンザの予防が期待できるのがワクチン接種です。ワクチンの効果が現れるのは、接種後およそ2週間後からで、その後約5カ月間持続するといわれています。流行シーズンを迎える前の11月～12月の接種をおすすめします。



【接種開始日】 平成28年10月3日(月)～
【接種対象年齢】 16歳以上

予防接種に加えて、日常的予防を心がけましょう！

- ①うがい・手洗いを必ずしましょう。
- ②人混みに出るときはマスクをしましょう。
- ③十分な睡眠と休養をとり、バランスのとれた食習慣を身につけ、抵抗力をつけましょう。

～高齢者等予防接種費用の助成について～

※自治体によって、感染すると重症化しやすい高齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。詳しくは、お住まいの各市町村にお問い合わせください。

肺炎球菌ワクチン接種はお済みですか？

高齢になると、免疫力が低下するため、どんなに元気でも肺炎球菌による感染症にかかるリスクが高くなります。重症化しないためにも、65歳を過ぎた方には肺炎球菌ワクチン接種による予防をおすすめします。本法人でも肺炎球菌ワクチン接種を受け付けております。

予約制となりますので、お電話または外来窓口でご相談ください。

肺炎にならないために！

十分な睡眠と、バランスのよい食事をとり、適度な運動をして体力・免疫力を低下させないようにしましょう。過労をさげ、ストレスを減らすことも大切です。

※自治体によって、接種希望者に対して接種費用の一部を助成しています。詳しくは、お住まいの各市町村にお問い合わせください。



宮城県結核予防会からのお知らせ

第67回全国大会 決議・陳情

平成28年2月4日・5日の両日、結核予防会総裁秋篠宮妃殿下ご臨席の下、第67回結核予防全国大会が横浜ベイホテル東急で開催され、2日間で約1,300人の参加がありました。

結核予防全国大会において、大会決議文案を神奈川県結核予防会山本正人理事長が、大会宣言文案を神奈川県地域婦人団体連絡協議会松尾美智代会長が、それぞれ読み上げ、参加者からの賛同の拍手をもって採択されました。

本法人では、決議事項の実現に向けて宮城県知事、仙台市長、宮城県医師会長へ陳情を行いました。

禁煙外来

本法人では禁煙を希望し一定の要件を満たした方に、保険適用による飲み薬、または貼り薬を使用した禁煙治療を行っています。

喫煙が及ぼす健康被害

煙草には有害な化学物質が多く含まれ、喫煙によって全身へ様々な影響があることが知られています。

- がん ●虚血性疾患 ●脳卒中
- COPD等の呼吸器疾患 ●糖尿病
- 早産 など

また、受動喫煙による健康への影響も深刻です。



禁煙外来のスケジュール

《初診時》

看護師による問診と一酸化炭素濃度測定、医師の診察を行い、使用する治療薬を決定します。期間は3カ月で初診を含め5回来院し、禁煙指導と診察を受けていただきます。

《終了時》

「卒煙証書」をお渡ししております。



禁煙成功者の喜びの声

- 咳や痰が出ず、口の中がすっきりしている ●体調が良くなった
- ご飯が美味しくなった ●家族が喜んでくれた など

禁煙したい方、ぜひチャレンジして下さい!

禁煙外来実施施設は

- 複十字健診センター ●健康相談所興生館

完全予約制となっております。

まずは、お気軽にご相談ください!



結核予防街頭キャンペーン

結核に関する正しい知識とその予防についての普及啓発と健康への関心を高めていただくことを目的として、結核予防週間に街頭キャンペーンを行います。

無料肺年齢測定やパネル展示、パンフレット、風船の配布などを行います。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

開催日 平成28年9月24日(土)

時間 13:30~15:00

場所

JR仙台駅前西口
ペDESTリアンデッキ



宮城県知事表敬訪問

平成28年度の複十字シール運動にあたり、結核予防会本部では厚生労働省を、全国の支部では各都道府県知事を表敬訪問しました。

宮城県では、7月29日に山田副知事を訪問し、結核の現況と複十字シール運動について報告し、複十字シール運動と婦人会の活動に対するご理解と励ましのお言葉をいただきました。



山田副知事(中央)、大内疾病・感染症対策室長(左)と宮婦連健康を守る母の会、本法人職員

結核予防・COPDパネル展

結核予防週間の一環として、結核や肺がん、COPDなどの胸部疾患に関する正しい知識を深めていただくため、パネル展を開催します。

展示期間 平成28年9月26日(月)~9月30日(金)

場所 宮城県庁1階ロビー

複十字健診センター健康まつり

今年も「複十字健診センター健康まつり」を開催いたします。皆様のご来場を職員一同、お待ちしております。

開催日 平成28年11月6日(日) 時間 9:00~12:30

場所 複十字健診センター(仙台市青葉区中山吉成2-3-1)

無料健診体験コーナー、健康講話、健康相談、ヘルスアップコーナーなど内容盛りだくさんです!



※詳細については、10月中旬頃にホームページに掲載します。

結核予防週間

毎年9月24日から9月30日は結核予防週間です。

本法人では、結核についての正しい知識と予防意識の普及、結核対策への関心を高めていただくために宮城県内の小中学校、高校や官公庁などにポスターと「結核の常識」を配布し、県内各地で様々な啓発活動を行っています。



協力:(公社)ACジャパン

※昨年引き続き、平成28年度ACジャパンの支援キャンペーンに結核予防会が採用されました。キャンペーン期間中の7月1日から来年6月30日までテレビ・ラジオ・新聞・ポスター・雑誌にて掲載、放送されます!

〈ラジオCMより〉
結核が過去の病だなんて、本当に思っているんですか!?
アジアはまだまだ結核で苦しんでいる……!
日本だって、年に二千人もの人が結核で命を落としているんです!
なのに… どうして無関心でいられるんですか!?
結核は、ひとごとではない。
結核予防会は、結核対策の国際協力を進めて、アジアと世界の結核を制圧するために活動しています。

結核・胸部疾患等に関するお悩み等、どなたでもご相談いただけます

本法人では、結核・胸部疾患等に関する相談事業を行っています。相談は、電話・面談・Eメール・FAX等でも受け付けております。

例えば・・・○セキや痰が続いて心配だ。
○微熱が長引いている。

など、秘密は厳守いたしますので些細なことでもご相談ください。

連絡先

複十字健診センター(看護係)

TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166 Eメール.kan@jata-miyagi.org

健康相談所 興生館(看護係)

TEL.022-221-4461 FAX.022-221-4465 Eメール.kokan@jata-miyagi.org



複十字シール運動

複十字シール運動は、複十字シールを媒体とした募金活動です。

結核や肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患をなくし、健康で明るい社会を作ることを目的に、世界各国で行われている運動です。募金をしていただいた方に複十字シールを差し上げ、それを使うことで結核予防思想の普及の一翼を担っていただくというものです。



平成28年度
複十字シールテーマ
「もうひとりの自分」
デザイン:安野 光雅

複十字シール
みんなの力で結核や肺がんをなくすために
複十字シールは世界共通の結核予防運動のシンボルです
公益財団法人結核予防会

皆様、
ご協力ありがとうございました



募金は下記の銀行振込または郵便振替で受け付けております。

- [口座名義] 公益財団法人 宮城県結核予防会
- [銀行口座] 七十七銀行宮町支店 普通預金 5510830
- [郵便振替] 02270=1=405

宮城県の結核の状況 (平成26年)

【新たに結核になった人】 209人/年
【結核で亡くなった人】 26人/年

(結核の統計2015より)

公益性の高い専門機関として、
健康診断から治療まで県民の皆様の健康づくりを応援します。

公益財団法人 宮城県結核予防会

〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2-3-1 TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166



複十字健診センター

〒989-3203
仙台市青葉区中山吉成2-3-1
TEL.022-719-5161(代表) FAX.022-719-5166

健康相談所 興生館

〒980-0004
仙台市青葉区宮町1-1-5
TEL.022-221-4461 FAX.022-221-4465

基本理念

宮城県結核予防会の基本理念を「忠益」(まごころを尽くして世の益となる)と定め「予防による健康社会の創出」をモットーとして活動して参ります。

