

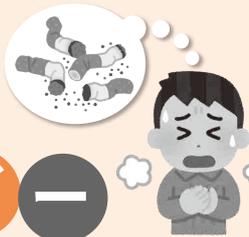
シーオーピーディ

COPDはたばこ病!?

皆さんCOPDを知っていますか

5月31日は

世界禁煙デー



健康な町 あしや

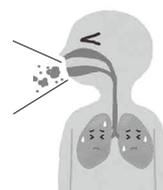
▶お問い合わせ 健康づくり係
(☎223局3533)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは?

慢性気管支炎

や肺気腫と呼ばれるもので、たばこなどの有害物質を吸うこと

によって起こる肺の炎症のことです。また肺の生活習慣病とも言われています。



日本では約530万人以上いるとされていますが、そのうち治療を行っている人は約5%に満たず、それほど認知度が低く、また自覚症状もない人が多い疾患と言えます。

しかし、日本では男性の死亡原因の第8位、全世界では死亡原因の第4位となっております。COPDは肺がん、血管疾患、心臓疾患、また高血圧や骨粗しょう症など多くの疾患を引き起こすと言われています。

原因は?

別名「たばこ病」と言われているほど、原因の90%が喫煙によるものです。もちろん受動喫煙も含まれます。



症状は?

喫煙開始年齢が若いほど、また喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすくなります。喫煙経験のある40歳以上の8人に1人がCOPDの可能性が高いと言われています。

■階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れする

■風邪ではないのに咳や痰が出る

■呼吸のたびにヒューヒュー、ゼーゼーという



進行していくと(徐々に進行)、少し動いただけでも息切れを起すようになります、心不全や呼吸不全を起すようになります。

予防は?

「禁煙」!

これに尽きます!

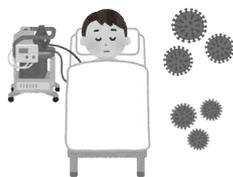
治療は?

「禁煙」!(これが1番)

そのほかに、薬物療法や酸素療法、外科療法などがあります。一度壊れてしまった肺胞は元には戻りませんが、進行を緩和・遅らせることができます。

新型コロナウイルス感染症との関係は?

新型コロナウイルス感染症(以下新型コロナウイルス)とCOPDとの関係もいろいろ分かっています。



日本呼吸器学会の調査では、新型コロナウイルスにかかったCOPDの人の死亡率は13%、COPDでない人は5.6%という結果が出ています。COPDはリスクのひとつとして考えられています。

※参考…独立行政法人環境再生保全機構

COPDはたばこを吸わなければ防げる、進行を緩和することができる疾患です。また禁煙は免疫力を高め、体の防御能力も高めます。

今年禁煙にチャレンジしてみませんか。

災害支援ボランティア体験

ボランティア活動センターは、りーどぼらんていあキッズやりーど学生ボランティアとともに、被災地の農産物などの販売支援や、現地での作業ボランティアを行いました。

令和3年度はボランティア活動センター事業として、「災害支援ボランティア体験」を行います。今回は、福岡を拠点に活動している災害ボランティア団体に同行して被災地で作業支援を行います。

災害支援ボランティアに興味のある人は、ボランティア活動センターに問い合わせてください。

▽とき 6月20日(日)・午前7時～午後6時45分

※JR遠賀川駅集合、解散

▽ところ 福岡県内(災害ボランティア団体の実施場所)

▽内容 泥かき作業、土砂の運搬など

▽作業時間 4時間程度

▽参加資格 18歳以上(高校生不可)

▽定員 10人程度(先着順)

▽参加費 無料

※別途、ボランティア保険料、JR大野城駅までの交通費が必要です。

▽持ってくるもの 帽子、マスク、タオル、長靴、雨具、飲料など

※作業手袋、昼食(おにぎり、お茶)は用意します。

▽事前説明会 5月29日(日)・午後1時30分からボランティア活動センターで行います。

▽申し込み 5月6日(日)～21日(金)・午前9時～午後5時30分にボランティア活動センターへ
※日曜日は休館です。

▼りーどぼらんていあキッズ募集

▽対象 小学生から(小中学生の参加は保護者の同意が必要)

▽参加費 原則必要ありません(実費がかかることがあります)。

※校区外の活動への参加は原則保護者の送迎が必要です。

▼学生ボランティア募集

▽対象 高校生、大学生、専門学校生

▽活動期間 主に夏休み・春休みなどの長期休暇中

※受け付けは随時行っていますので、問い合わせください。

差別をなくすために 第431号

高齢者の人権

日本人の平均寿命は年々伸びています。2019年の厚生労働省調査によると女性の平均寿命は87.45歳、男性の平均寿命は81.41歳となっています。平均寿命が伸びることや、少子化によって、日本の高齢化はさらに進み、2035年には、3人に1人が高齢者という超高齢社会の到来が予想されています。高齢社会が進むにつれて、高齢者への虐待が増え社会問題になっています。

高齢者への虐待には、①親族などの介護者が暴力をふるう身体的虐待 ②暴言を吐いたり、無視をしたりする心理的虐待 ③本人に無断で財産を処分する経済的虐待 ④高齢者にわいせつな行為をするなどの性的虐待 ⑤介護や世話の放棄・放任するネグレクトなどがあります。高齢者の中でも認知症を患っている人や生活する上で介護や支援を受けている人は、周囲に虐待のことをなかなか伝えることができない状況です。このため、周囲の人が虐待に気付くことは

芦屋町人権・同和教育研究協議会



とても難しいです。

高齢者の虐待を未然に防ぐためには、高齢者を地域から孤立させない必要があります。そのためにも日頃から近所同士で声をかけあい、見守ることが大切です。もし、高齢者が虐待を受けている可能性がある場合は、「地域包括支援センター」(芦屋町役場福祉課高齢者支援係内)に連絡しましょう。早い段階で連絡・相談することで虐待の早期発見や防止につながります。また、介護者は一人で抱え込むのではなく、介護の負担を軽減するためにも、適切な介護サービスの利用や相談などにより、負担軽減を図る工夫が必要です。

高齢者がいきいきと暮らせる社会にするためにも、高齢者も社会を構成する一員として尊重することが重要です。地域のみinnで支え合い、年齢を問わず誰もが自由に生きられる社会を築いていきましょう。
▷問い合わせ 社会教育係 (☎223局3546)