

# 「オッチャン煙草をやめました」

●禁煙成功者リレー  
第3走者  
健康づくり推進協議会委員  
木村忠雄さんから  
村民の方へメッセージ



モクモクと立ち籠めるケムリ、ケムリ。小さな箱の中で何を思うやら、各々がブカリ、ブカリ。かつての自分がそこにいて、今は外側から眺めていられることにこそばゆいや嬉しいやら。

喫煙室なるものの世話にならずとも、暮らしていけるようになって早3年7か月。特に理由

などありません。しいて言うなら健康と懐具合。最近三度の食事が待ち遠しく美味しいのです。体も軽くなったようで今や絶好調(?)

大義を全うすべく、大儀な肉体とは縁を絶ち、さあ、今年こそ皆さんも小さな勇気で大きな宝を手に入れましょう。

# COPD (シーオーピーディー) = タバコ病



長引く咳、痰、息切れはありませんか。COPD (慢性閉塞性肺疾患) の可能性があります。

COPDとは、肺への空気の出し入れが慢性的に悪くなって、呼吸困難を引き起こす病気です。

COPDの原因のほとんどが、タバコです。そのためCOPDはタバコ病ともよばれます。わが国は、先進国に比べ、喫煙者が多く特に若い人、女性では喫煙者が

徐々に増加しています。

また、他人のタバコの煙を吸われること(受動喫煙)も発症の原因になり注意が必要です。特に、肺がまだ完成していない乳幼児期に、父親や母親が喫煙していると大きな影響を与えてしまいます。

COPDの治療は、現在ある症状をできるだけ改善し、それを維持することです。特に予防も含

め、どの状態でも、禁煙が最も重要になります。

禁煙の重要性を再度認識していただくとともに、長引く咳、痰、息切れがあれば、かかりつけ医に相談してください。



第25報

## 健康みつえ 21計画

本気で

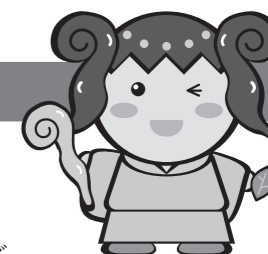
# 高血圧(脳卒中)を防ごう!!

まだまだ寒い日が続きます。血圧を上げない工夫で乗り切りましょう。

### <寒さによる血圧を上げる原因>

寒さという皮膚への刺激が交感神経を興奮させ体温を逃さないよう血管が縮み、血液が流れにくくなるため血圧が上がります。

### <血圧を上げないポイント>



- ① 血圧は、起床時に高くなりやすい  
朝起きるときは、すぐに飛び起きず布団の中で寝たまま背伸び、手足をブラブラさせて体をほぐしてから起きる。またきちんと服を着て暖かくしてから活動する。
- ② 急激な温度差に気をつける  
夜のトイレは、暖かい上着を着るなど一手間かける。  
外出時、暖かくするコツは、首・手首・足首を保温することです。  
入浴は、浴室を暖かくする、お湯はぬるめの温度にする。
- ③ 便秘に気をつける  
そのためには野菜、海藻、きのこなどの食物繊維をしっかり食べて便の量をふやす。いきまず、快便で爽快!!
- ④ こたつに入って、つつい増える食べ過ぎ、吸い過ぎ(タバコ)にご用心

これからも「本気で高血圧を防ごう!!」について皆様のご意見をお待ちしています。

■問い合わせ・連絡先/〒633-1302 御杖村大字菅野1581 保健福祉課 ☎0745-95-2828