

保健師だより

あなたの健康支えます!!

親子のマッサージ教室開催のお知らせ

町では、生後6か月以上の親子を対象に、エアロビクス講師を招いてマッサージ教室を開催します。親子で体を動かして健康に過ごしましょう!「教室を見学したい!」「先輩ママとお話をしたい!」という妊婦さんも大歓迎です。

- 日時 6月20日(木)10時~11時30分 ※申込期限:6月19日(水)
- 対象者 生後6か月以上の親子15組(先着順) ※おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も大歓迎です。
- 場所 町健康福祉センター多目的室
- 持ち物 飲み物、タオル

※母子手帳アプリ「すくすくアプリかがみいし」の地域イベントからWeb予約も可能です。アプリは右のQRコードからダウンロードできます。



●問い合わせ先 健康環境課 ☎62-2115

妊婦交通費助成のお知らせ

町では、妊婦さんの経済的負担を軽減するため、妊婦健康診査や医療機関受診時にかかる交通費助成を開始いたします。

- 対象者 妊娠後期(妊娠28週以降)から出産まで
- 内容 ①自動車燃料費②タクシー利用料のどちらか一方の費用を助成
- 助成額 ①一人につき6,000円分(1,000円券×6枚)
②一人につき6,000円分(600円券×10枚)



※詳細については、母子健康手帳交付時にご案内します。対象者となられている方へは個別でお知らせします。

●問い合わせ先 町子育て世代包括支援センター(健康環境課) ☎62-2115

高齢者生きがい活動応援(補聴器購入費助成)事業について

町では、聴力の低下によりコミュニケーションが取りにくい高齢者に対し、補聴器の購入金を助成する事業を行っています。対象となる方は町内に住所を有している方で、以下の要件の全てに該当する方です。

- ①町内に住所を有し、65歳以上の方
- ②町民税非課税者の方
- ③聴力レベルが次のいずれにも該当しない方
ア 両耳の聴力レベルが70デシベル以上の方
イ 1側耳の聴力レベルが90デシベル以上かつ他側耳の聴力レベルが50デシベル以上の方
- ④耳鼻科を標榜する医師により、聴力低下のため日常生活に支障があり、補聴器の装用が必要と認められた方
- ⑤過去5年以内にこの助成金の交付を受けたことがない方
- ⑥町民税等の滞納がない方

※申請方法・必要書類に関しては、町ホームページまたは福祉こども課へお問い合わせください。



●問い合わせ先 福祉こども課 ☎62-2210

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ vol.2



町では今年度の新規事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施します。

先月号に引き続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科教授 たかはし ひとみ 高橋 仁美 先生



今回は、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)の予防と治療:喫煙と加熱式タバコの回避の重要性」について説明します。

Q.1 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってどんな病気?」

喫煙などに含まれる有害物質が気管支や肺にダメージを与え、呼吸が困難になる病気です。NICEスタディによれば、日本には約530万人のCOPD患者がいると推定されていますが、実際に治療を受けているのはその約22万人に過ぎず、未治療の患者が多く存在しています。

NICE(Nippon COPD Epidemiology)スタディとは…2000年に施行された慢性閉塞性肺疾患(COPD)に関するわが国最初の全国規模の疫学調査研究。全国18都道府県の36医療機関において、同意の得られた40歳以上の2,343名を対象に肺機能検査を行った。

治療を受けている患者数
22万人
(厚生労働省統計2008年)

推定患者数
500万人以上
(※NICEスタディ2001)

Q.2 「どんな症状があるの?」

症状は、せきやたんが増え、体を動かしたときに息切れを感じるなどがあります。これらの症状が乏しいために年齢のせいにしてたりして、放置されがちであり、その結果、重症化すると死に至る可能性があり、日本人男性の死因9位として挙げられ、世界の死因3位にもランクされています。

また、COPDは循環器系疾患やがんなどの合併症を引き起こす可能性があり、新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子ともされています。

Q.3 「治療はどうやってするの?」

COPDを発症した肺は完全に元の状態に戻らないのですが、早期の発見と治療によって、症状の軽減や将来の病態の進行を抑制することが可能です。喫煙を止め、呼吸リハビリテーションを行うことが治療の中心となります。呼吸リハビリテーションは、呼吸機能の改善や日常生活の快適さを向上させる効果があります。また薬物療法と併用することで、さらなる効果が期待できます。

Q.4 「どうしたら予防できる?」

まずは喫煙や加熱式タバコの使用を避けることです。禁煙は、COPDの進行を遅らせ、治療効果を高める上で非常に重要です。加熱式タバコも、喫煙同様に肺機能や症状の悪化を引き起こす可能性があります。

+α 「木洩れ陽2032」プロジェクトが進行中

国民の健康の増進の総合的な推進を図るために国が定めた基本的な方針健康日本21(第三次)では、COPDの死亡率の減少が目標とされ、「木洩れ陽2032」プロジェクトが進行中です。この取り組みにより、福島県の住民の健康と生活の質が向上することが期待されます。

詳しくはこちら▼

