

119

URL: <http://www.kasuyanambu-shobo.jp/>

平成 26 年度
「定期普通救命講習」のご案内

守れますか？大切な命

平成 26 年度定期普通救命講習会は次のとおりです。

分割（座学 1 時間）受講や WEB 講習を受講した人の実技講習のみの受講も可能です。お誘いあわせのうえ、奮ってご参加ください。

平成 26 年度定期普通救命講習会

▼ 募集人数 定員 30 人

▼ 受講料 無料 随時受付

▼ 受講資格 中学生以上で管内（志免・宇美・須恵・粕屋・篠栗・久山各町）にお住まいの人または勤務している人。

▼ 受講申し込み 電話で受講予約をしてください。

▼ 申込および問合せ先

南部消防署 ☎ 935・5111
中部消防署 ☎ 938・3216

平成 26 年度定期普通救命講習会（救命講習 I）日程

開催日	時間	開催場所
5月17日（土）	9：30～12：30	中部消防署（粕屋町大字上大隈 55-1）
7月19日（土）	9：30～12：30	南部消防署（志免町大字田富 170）
9月20日（土）	9：30～12：30	中部消防署（粕屋町大字上大隈 55-1）
11月15日（土）	9：30～12：30	南部消防署（志免町大字田富 170）
平成27年 1月17日（土）	9：30～12：30	中部消防署（粕屋町大字上大隈 55-1）
平成27年 3月21日（土）	9：30～12：30	南部消防署（志免町大字田富 170）

WEB講習とは、インターネットを使用して応急手当の基礎を気軽に学んでいただくもので、粕屋南部消防本部の公式ホームページ内に公開しています。動画やクイズで、より楽しく応急手当を学ぶことができます。皆さんのチャレンジをお待ちしています！

第5回

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

喫煙が原因の病気、COPD。世界的にCOPD患者は2億人、年間死亡者数は300万人と推定されています。大多数の患者が未診断、未治療ともいわれています。今が禁煙のチャンスかも！

ゆっくりと進行する病気

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）によってもたらされる肺の炎症性疾患です。せき、たん、息切れの症状がみられ、ゆっくりと呼吸障害が進行し、早期に気づきにくいことが特徴です。重症になると呼吸不全に至り、息苦しさのために、日常生活に多大な影響を及ぼします。この病気は、主な原因が喫煙であることが多く、禁煙などにより予防が可能です。ただし、非喫煙者も、たばこの煙を間接的に吸い込むことがかかることがあります。早期に発見、治療をすることで病気になる危険性と病気になるあとの負担を減らすことが可能です。

肺年齢を知ろう

早期診断には呼吸器検査が不可欠で、この検査結果をもとに計算された年齢値が「肺年齢」です。実際の年齢より肺年齢が上回ってしまったら、早めに医師に相談しましょう。

COPDになってしまったら

肺や気管支は元の健康な状態には戻りません。禁煙や適切な治療により、症状

知って得する



あなたの健康づくりに
役立つ情報をお届けします

もしかしたらCOPDかも？ 今すぐチェック！

- せきやたんが続く
- 風邪をひきやすく、治りにくい
- 40歳以上である
- 息切れがする
以前と比べ、階段の上り下りや坂道がづらくなった。
- 動くとき動悸がする
運動のあと、なかなか動悸が治まらない。
- たばこを吸っている、または以前吸っていた
- 疲れやすい
休みながらではないと長時間歩けない。



上記の症状は、年のせいですか？
症状が続く場合はCOPDが疑われます。
早めに検査を受けましょう。

を和らげ、病気の進行を遅らせ、延命を図ります。

5月31日は世界禁煙デー 5月31日から6月6日は禁煙週間

世界禁煙デーは、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるような様々な対策を講ずるべきであるという世界保健機関（WHO）の決議により設けられました。厚生労働省は、平成4年、この日から始まる一週間（5月31日～6月6日）までを禁煙週間と定めました。これを機会に、禁煙してみませんか？

始めよう禁煙生活

- ・ 禁煙を始める前に 動機を明確に
 - ・ 禁煙を周りの人に宣言する
 - ・ 喫煙用品をすべて捨てる
 - ・ 生活習慣を変えましょう
 - ・ 脂っこい料理は避け、腹八分目に
 - ・ 野菜、果物を中心とした食生活に
 - ・ 体を動かす習慣をつける
 - ・ ゆっくり休んでストレスを溜めない
- 禁煙外来を行っている町内の医療機関
医療法人社団正信会 水戸病院
☎ 935・3755