

こんな
お困りごと
は!!

- 草取り
- 植木の手入れ
- 屋内外の清掃
- 事務・パソコン入力等
- 毛筆の宛名書き
- などなど

公益社団法人
市川市シルバー人材センター
へご相談ください

市川市平田 1-20-17
☎047-326-7000

パソコン故障・トラブル なんでもお任せください

故障・トラブル・初期設定
データ救出・パソコン安全処分

至急! パソコン早く
0120-49-8589
携帯電話からは 050-3574-5678

データを残すパソコン修理は
江戸川パソコンおたすけ隊
https://edogawa-pc.com

受付時間 8:00 ~ 23:00 (カード利用可)
出張料金 3000円 / 診断料金 3000円
東京都江戸川区南篠崎町 5-10-17

広告

不登校を経験した人 たちのための高校です

面接試験だけです
卒業したいという意欲を見ます

私たちは 橘 学院高等部

入学についてご相談の方はご連絡ください
電話:047-324-2889

〒272-0021 市川市八幡 3-3-2 J 403
グランドターミナルタワー本八幡
JR本八幡駅・京成八幡駅・都営本八幡駅
徒歩1分

使わない日用品をお売り下さい

あなたの家まで取りに伺います

着物類・服・家電・楽器・切手・食器
小型家具・アクセサリー・贈答品など

押入の奥や重い物はお手伝いします
お部屋を整理しませんか?

日用品全般OK

お家のお片付けも一緒に ご相談を承っております

出張料・査定料・見積料はかかりません
※商品によって痛みが激しい物・古すぎる物・数量によっては
出張査定・お買取が出来ない場合があります

住まいのサポート リサイクル大和堂(タイドワ)

☎03-6338-1887

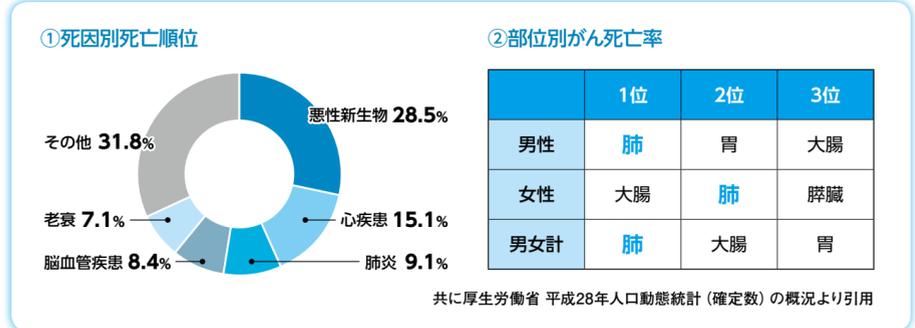
葛飾区立石 8-55-6 営業9時~19時(休)水曜・第1,3火曜

長引く咳には要注意! 見過ごさないで 肺の健康

身近です。肺の病気

厚生労働省の調査によると、死因別死亡順位は、これまで長い間「悪性新生物(がん)」「心疾患」「脳血管疾患」でしたが、平成23年からは「悪性新生物(がん)」「心疾患」「肺炎」となっています。また、がんの中でも肺がんは男性死亡率1位、女性死亡率2位となっています。

このように、実は、肺の病気が多くの人に重大な影響を与えているのです。



特に注意したい肺の病気

- 1 肺がん**
特徴的な症状が現れにくい。発見されたときには進行している場合もあります。また、喫煙との関連が非常に大きいので、喫煙歴のある40歳以上の人は症状が見られない場合でも特に注意が必要です。
- 2 肺炎**
細菌やウイルスなどの病原体が肺に感染し、炎症が起こる病気です。症状は風邪とよく似ていますが、一般的に肺炎の方が症状が重く、高熱、激しい咳、膿のような痰が出ます。典型的な症状がはっきり現れず、見過ごしてしまう場合があります。

夏型過敏性肺炎にも気をつけて

「肺炎」といえば冬に多いイメージですが、高温多湿な夏に、室内に発生するカビが主な原因で起こるアレルギー性の肺炎「夏型過敏性肺炎」にも気をつけましょう。

咳、息切れ、発熱などの症状が毎年夏になると現れるのが特徴です。このような症状が2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。

夏場の掃除が大切です

カビを発生させないように、エアコンや掃除機のフィルターなど、普段の掃除をより念入りに行いましょう。特に、湿度が高くて風通しが悪い場所や湿気がこもりやすい場所は要注意です。

3 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

COPDはタバコの煙が主な原因で、肺の「肺胞」に炎症が起こり肺が壊れる病気です。肺の生活習慣病とも言われています。咳や痰が続くだけといった初期症状から、苦しさで日常生活が困難になる程度に進行するまで受診しない人が多く、重症化すると命に関わる病気です。

正常 COPD

一度壊れた肺胞は元には戻りません

風邪が長引く、咳がいつまでも出る。そんなことはありませんか。

肺の病気は咳・痰・息切れなど誰もが経験のある症状が多いため軽視しがちです。しかし、その背後には重大な病気が隠れていることもあります。今回は、見過ごしがちな肺の健康についてお伝えします。

☎377-4511健康支援課



こんな症状 思い当たりませんか

もしかしたら肺の病気のサインかもしれません。下記の症状に該当するようなら一度医療機関を受診しましょう。

- 1 しつこい咳が出て、なかなか止まらない
- 2 咳をしたときに痰がからみ、のどの辺りに違和感がある
- 3 部屋の中でじっとしていても呼吸が苦しく、つらく感じる
- 4 階段や坂道を上ったときに息切れがして、ハアハアいってしまう
- 5 38℃以上の高熱が出て下がらない、ぐったりして起き上がれない
- 6 ダイエットをしているわけでもないのに、体重が減ってしまった

健康な肺づくり

- 1 禁煙**
タバコは肺の病気を引き起こします。タバコの煙に肺をさらさないことが大切です。
- 2 適度に体を動かす**
体を動かさないことで、「筋肉が減る」「心肺機能が低下する」などの症状が起こります。肺機能そのものが改善されるわけではありませんが、息切れが軽減され、日常生活の質を上げることができます。
- 3 かぜやインフルエンザ、肺炎などの予防**
インフルエンザの流行期には、ワクチン接種や「人ごみや繁華街への外出をなるべく避ける」「マスクを着用する」「手洗いとうがいの励行」「室内を換気し、適度な湿度を保つ」などを心がけましょう。
また、65歳以上でこれまで1度も肺炎球菌ワクチンを受けたことがない方を対象に肺炎球菌予防接種を実施しています。自己負担額など詳しくは疾病予防課(☎377-4513)までお問い合わせください。

- 4 食事で免疫力を高めましょう**
夏場でもそうめんだけなどの食事では、糖質が中心となり、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足してしまいます。
たんぱく質を摂るための、肉・魚・卵・大豆製品や、ビタミン・ミネラルをたっぷり含む、旬の野菜(トマト・ゴーヤなど)などを積極的に摂りましょう。
また、食欲がないときは、香味野菜(ねぎ、みょうが、しょうがなど)や香辛料を上手に使いましょう。
- 5 検診を受けましょう**
肺がんの死亡率を低下させるためには早期発見、早期治療が大切です。
タバコを吸う人はもちろん、吸わない人でも肺がんにかかることがあります。喫煙者・禁煙者にかかわらず、定期的に肺がん検診を受けるよう心掛けましょう。
また、COPDなど慢性的な病気の可能性もあることから、咳が続く、高熱がなかなか引かないなど普通の風邪ではないと感じたら医療機関を受診するようにしましょう。

岩澤俊一郎氏 (医師)

受診券を送付しています

市では市内在住の40歳以上の方を対象にがん検診の受診券を送付しています。年齢などの要件により一部負担金が必要な場合があります。詳しくは疾病予防課までお問い合わせください。