

## 「COPD」をご存知ですか？



### ◆「COPD」って・・・？

COPDは「慢性閉塞性肺疾患」のことで、息をするときに空気の通り道となる気管支や肺に炎症を起こし、呼吸がしにくくなる「肺の生活習慣病」のことです。COPDは有害物質の吸入や大気汚染により起こります。中でも原因のトップは「たばこの煙」です。日本では、90%以上が喫煙によるものと言われています。

また、たばこを吸わない人でも副流煙による「受動喫煙」によりCOPDにかかります。

### ◆どんな症状がおこるの？

COPDにかかると、風邪をひいている訳でもないのに咳や痰がでます。病状はゆっくりと進み、次第にちょっとした動作をするだけでも「息切れ」や「息苦しさ」を感じるようになります。さらに進行すると、「呼吸困難」になり日常生活に支障をきたします。COPDにかかると、肺（呼吸機能）は元の健康な状態には戻りません。

### ◆予防は・・・？

まずは「禁煙」です。たばこを吸わない方は「受動喫煙」に注意しましょう。

禁煙をしたくてもなかなかできない方は、市の「禁煙チャレンジプロジェクト」を利用し、「禁煙」に挑戦してみませんか？（申込はTEL27-2114まで）

## 厚生労働大臣受賞のご報告

白河市食生活改善推進協議会は10月23日に愛知県東海市で開かれた「全国食生活改善大会・第49回全国食生活改善推進員協議会大会」で厚生労働大臣表彰を受けました。現在、同協議会は、会員数が61名、「私達の健康は私達の手で」のスローガンのもと、子どもから高齢者までの全ての年代層において地域に根ざした食育活動を積極的に行ってきた功績が評価されました。

### 【主な活動内容】

毎月19日の食育の日「減塩&野菜を食べよう!!」街頭活動キャンペーン、家庭訪問でのみそ汁塩分測定、各施設・イベントにおける生活習慣病予防普及啓発、おやこの食育教室、市内の幼稚園・保育園における食育教室等

