

慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っていますか？

たばこの煙など有害物質の吸入により免疫反応が続いた結果、破壊された肺の組織と増えた痰などによる気道閉鎖がおりやすい状態をいいます。

痰を伴うせき、息切れが何年にもわたって続き、ぜいぜいする症状があります。階段や坂道をのぼるといった、日常生活での運動で息切れが出て、重症の場合には、携帯用酸素ボンベなどを用いて、酸素を補充する必要があります。

喫煙は、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の最大の発生要因とされています。

禁煙にチャレンジしたい方は、保健センターへご相談ください！

呼吸器の症状があるときは、まずは**禁煙**。そして呼吸器科を受診しましょう。

(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト参考)

マナーからルールへ。

改正された健康増進法が、2020年4月1日より全面施行されます。

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。

このことで、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



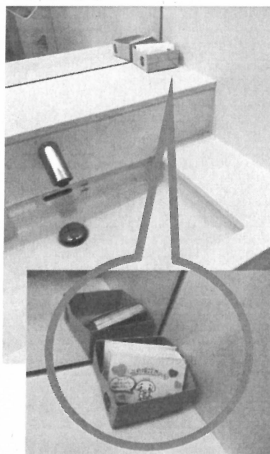
喫煙室には
標識掲示が義務付けに

「心の相談カード」設置場所が増えました！

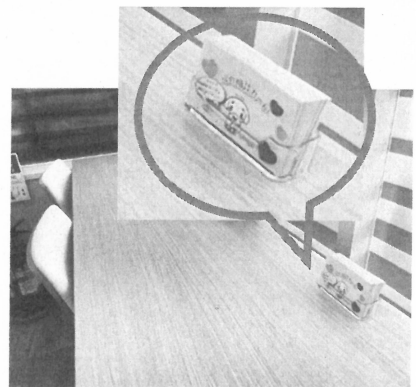


心の相談カードには相談先の電話番号が載っています。ひとりで悩まず、まず相談してください。

図書館 りぶらん
お手洗い



ツルハドラッグ白河結城店



ぜひ手に取ってご覧ください