

こんげつの健康

Health



「第2次健康ひらた21計画」 中間評価報告 喫煙・COPDについて

タバコを吸う人がいる世帯が減少している一方、次のような課題が残っています。

①喫煙率は男性は若干減少したが、女性ではほぼ横ばいである。

②COPDの認知度は若干増加しているが、目標値には届いていない。

このため村では、次のことを推進していきます。

- ・喫煙が及ぼす身体への影響の普及啓発
- ・COPDに関する普及啓発
- ・禁煙を希望する喫煙者に医療機関と連携した禁煙指導の実施

【COPDってどんな病気？】

慢性閉塞性疾患のことで、慢性気管支炎や肺気腫などの病気のことで、喫煙習慣を背景に中高年に発症する習慣病と言われています。

【COPDの原因・症状は？】

最大の原因は「たばこ（喫煙）」です。COPD患者の90%は喫煙歴があるとも言われています。

タバコの有害物質を吸うことで肺の中の気管支や肺胞が破壊され、酸素と二酸化炭素の入れ替え機能が

が悪くなります。また、身体を動かした時の息切れ、慢性の咳や痰が特徴的な症状です。悪化すると呼吸困難になることもあります。

【やってみよう！COPDセルフチェック】

COPDは40歳以上の喫煙者に多くみられます。まずはセルフチェックしてみましょう。

- ①タバコを長期間吸っていますか。もしくは吸っていましたか。
- ②1日に何度も咳がでますか。
- ③階段などすぐに息切れがしますか。
- ④呼吸するとゼエゼエやヒューヒューといった音がしますか。
- ⑤黄色や粘り気のある痰がでますか。
- ⑥40歳以上ですか。



たばこを吸っていて（または以前吸ったことがあつて）、症状が思い当たる方は、COPDの可能性があります。

【一番大切な治療は禁煙です！】

まずは禁煙することが何よりの治療になります。医療機関の禁煙外来を利用することも一つの手段です。

※県内の禁煙外来については、福島県ホームページ「福島県禁煙外来情報」、または村健康福祉課へお問い合わせください。

健康な平田村



オムレツdeカルシウム

おいしく楽しく！
減塩&野菜を
食べよう！
調理時間
約20分

さば缶や乳製品を多く使っているのでカルシウムたっぷりです。自宅にある材料で簡単に作れるレシピです。乳製品の効果で生臭さが消えて、さっぱりとしたソースがよく合います。ぜひ、お試しください。

●材料（4人分）

- たまご……………4個
- さば水煮缶……………1缶（150g）
- キャベツ……………150g
- にんじん……………50g
- チーズ……………大さじ2
- こしょう……………少々
- サラダ油……………大さじ1
- 【ソースの材料】
- プレーンヨーグルト……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ2
- にんにく（すりおろし）……………少々

●作り方

- ①にんじんは1cmの角切りにし電子レンジ（600W2分）で加熱する。
- ②キャベツは1cm角に切る。
- ③さば水煮缶は、フォークで粗くほぐす。
- ④たまごをボウルでいて、①、②、③、チーズ、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を流し入れる。混ぜながら焼き、ふたをして弱火で3分焼く。
- ⑥⑤の上下を返し、ふたをしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分ほど蒸らす。
- ⑦ソースの材料をよく混ぜ、⑥のオムレツを切り分けたら完成。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
325キロカロリー	17.4g	25.4g	4.6g	0.7g



院長
西山 宗一郎 医師

急性腹症シリーズ

その3

胆管炎(治療)

今回は胆管炎の治療編です。胆管炎は胆汁の停滞が原因であることが多いので、胆嚢の収縮を抑えたり、肝臓からの胆汁量を少なくする必要があります。そのため胆管炎の診断がつけば絶食となります。結石が胆管出口に挟まった場合には激しい腹痛や背部痛が出ます。胆管の十二指腸への開口部(Vater乳頭部)とい(ます)には臍管もつながっており、炎症を併発することもあります。このような時は緊急的に内視鏡で結石を取り除く必要があります。胆道がん(Vater乳頭部・胆管・胆嚢にできる「がん」)や臍臓がんなどが胆管炎で発症することがあります。これらでは腹痛がないことも多く、黄疸や発熱などで受診した際に発見されます。こういう黄疸を閉塞性黄疸と呼び、胆管に管を入れて胆汁を排泄しなければなりません。その後「がん」の広がりを調べて治療方針が決まります。胆管炎は大変な疾患のようですが、絶食と抗生剤治療のみで良くなることも多いのでご安心ください。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



令和元年度福島県自治体病院学会が11月9日、田村市船引町の迎賓館辰巳屋で開催されました。この学会は全国自治体病院協議会福島県支部並びに福島県自治体病院協議会が主催で行うもので、今年度は公立小野町地方総合病院が幹事病院として開催し、228人の参加のもと、研究発表や特別公演が行われました。

渡辺直彦病院長が「社会問題である『地域における過疎高齢化』への解決策を見出す機会とするため、当学会がその一助となることを望む」と挨拶を行いました。

当院からは、医学部門で「病院主催の地域包括ケア・多職種ミーティングについて」、看護部門で「退院時アンケートの作成と試行～患者満足度の向上と職員をやる気にさせる調査を目指して～」、さらに薬剤部門で「地域医療における休日夜間救急の現状と課題」をテーマに発表を行いました。



～夜間救急外来診療のお知らせ～

平日の夜間救急外来診療を行っています。受診の前に電話(☎ 72-3181)にて症状をお伝えください。
受付時間：平日午後5時～午後8時30分まで

『1月15日(水) 移動献血車が来村します!』

～多くの生命を救う献血にご協力ください～

現在福島県内では輸血用の血液がたいへん不足している状況にありますので、皆さんのご協力をお願いします。また、献血協力者には後日、血液検査結果が直接届くサービスがあり、ご自身の健康状態の把握にお役立ていただけます。

なお、献血場所と日程は次のとおりです。

献 血 場 所	時 間
三進金属工業(株)福島工場	9:45～11:15
DIC インテリア(株)	12:00～13:00
マーレエンジンコンポーネンツジャパン(株)平田工場	14:30～15:00
平田村役場	15:45～16:45



献血のできる方

- ・満16歳～70歳未満
- ・体重
男 45kg以上
女 40kg以上
- ・血圧
最高血圧が90mmHg以上の方

※郡山駅献血ルーム(ダイワロイネットホテル郡山駅前3階)では、毎日受付中。(定休日12月31日・1月1日)
献血予約フリーダイヤル 0120-37-9915