



たばことCOPDの関係ってご存知ですか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

別名たばこ病とも言われており、たばこの煙など有害物質を長期に吸い込むことで気道や肺が炎症を起こし、呼吸機能が低下していく病気です。症状が進行していくと、日常生活で呼吸チューブとポンベの酸素吸入療法が必要になることもあります。

主な原因の
90%以上が
喫煙です！

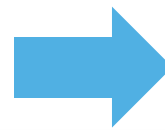


こんな症状ありませんか？

咳や痰が続く 階段や坂道で息が切れる 風邪を引きやすい、長引く



もしかしたら…



喫煙している方はまずはきっぱりたばこをやめることが有効です。喫煙はいくら治療を受けても病状を進行させます。禁煙は苦しい・つらいと思いますが、禁煙の離脱症状はおよそ2週間。最も苦しいのは禁煙を始めてから3日間です。

🌸 レッツ・トライ卒煙！ 🌸

卒煙のススメ① 自力卒煙の方法！

● **きっぱり卒煙** 少しずつ本数を減らしていく方法や、軽いタバコに変えるのは失敗のもと。開始日を決めて、きっぱり卒煙しましょう！愛用ライターや灰皿・タスポは捨てましょう。

卒煙のススメ② お薬を使う方法！

● **お薬で卒煙** 市販されているニコチンパッチや、禁煙外来で処方されている飲み薬を使うことで卒煙することができます！お近くの禁煙外来は「禁煙サポーターズ」で検索

卒煙のススメ③ 3分我慢がコツ！

● **3分の我慢！** とっても吸いたいと感じる気持ちは、長く続いて3分です！吸いたくなったら何か別の行動をとみましょう。
(例) 深呼吸、うがい、冷水を飲む、ミント系タブレットを食べる、歯みがき、ガムをかむ、趣味に没頭する、週末の計画を考えるなど



卒煙に挑戦する人を応援します！

保健師が禁煙相談をお受けします。ぜひご相談ください。
☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

8020表彰参加者募集

「愛西市敬老会」で、8020表彰を行います。80歳以上で20本以上、ご自分の歯がある方はぜひご応募ください。

▶ **表彰式** / 9月4日(水)

▶ **対象** / 次のすべてに該当する方

- ・市内に住民登録がある方
- ・自分の歯が20本以上ある方
- ・令和2年3月31日現在、80歳以上の方
- ・過去にこの表彰を受けていない方

▶ **申し込み** / いずれかの方法でお申し込みください。

【歯科医院からの推薦】 推薦期間：7月19日(金)まで

※ 1 市から依頼した歯科医院へお申し出いただき、推薦を受けてください。

※ 2 不明な場合は、健康推進課へお問い合わせください。

【事前歯科健康診査】

日時・場所：7月18日(木) 佐屋保健センター 7月25日(木) 佐織総合福祉センター
どちらも午後1時30分～2時30分

申し込み：7月8日(月)まで

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

お知らせ
暮らしに便利
ハイ・119番です
健康ガイド
スポーツ
イベント
子育て1・2・3
まちかどtopics