禁煙でＣＯＰＤを予防しましょう

5月31日は「世界禁煙デー」
World No-Tobacco Day

人に有害な粒子やガスを吸い込むことで、肺や気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなる病気を「慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ）」といいます。

ＣＯＰＤの主な原因は喫煙です。日本人の40歳以上のＣＯＰＤ患者は500万人以上といわれ、その約９割が喫煙者です。日本人全体の死因の上位10位に入っていて、平成19年には約１万5,000人がＣＯＰＤにより死亡しています。（厚生労働省調べ）

主な症状は慢性の咳、痰や息切れ――。初期段階では典型的な症状が現れないため、自分で気づくことはありません。重症化すると着替えるだけでも息切れするようになり、日常生活が困難になります。

症状の程度に応じて薬物や呼吸リハビリテーションなどによる治療もありますが、一番の予防と治療は「禁煙」をすることです。

禁煙のためのポイント

- 吸いたくなる状況や時間などを確認し、徐々に制限する
- 衣類やカーテンなどを洗い、タバコのにおいを消す
- 周囲の人に禁煙宣言をして協力してもらう
- タバコやライター、灰皿を処分する

失敗しても何度でも挑戦して、ＣＯＰＤの発症と進行の危険性を回避しましょう。

6 月の健康カレンダー

●成人保健

乳がん検診（マンモグラフィー）

日	時間	場所
28（火）	午前８時30分～11時	内子保健センター

特定健診・大腸がん検診・肺がん検診・前立腺がん検診・（胃がん検診・腹部超音波検診）

日	時間	場所
22（水）	午前９時～10時	論田自治会館
	午後１時～ ２時	立川自治会館
23（木）	午前９時～10時	和田自治会館
	午後１時～ ２時	川登自治会館
24（金）	午前９時～10時	河内自治会館
	午後１時～ ２時	石畳自治会館
27（月）	午前８時30分～10時	大瀬中学校（※1）
28（火）	午前８時30分～10時	立川小学校（※1）
29（水）	午前９時～10時	御祓自治会館
	午後１時～２時	池田自治会館
30（木）	午前９時～10時	村前自治会館
	午後１時～ ２時	程内自治会館

※１「胃がん検診」と「腹部超音波」は27（月）、28（火）の会場のみで行います。
◎まだ申し込みをしていない人は、地域医療・健康増進センターにお申し込みください。
◎申し込みした人には、６月に問診票などを送ります。

●母子保健

育児相談

日	時間	場所	対象
2（木）	午前９時30分～10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
6（月）		小田保健センター	
7（火）		内子保健センター	

１歳６カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
3（金）	午後１時～１時15分	内子保健センター	26年10・11月生まれ

３歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
1（水）	午後１時～１時15分	内子保健センター	25年４・５月生まれ

1歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
15（水）	午前９時30分～10時	内子保健センター	27年４・５月生まれ

2歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
14（火）	午前９時30分～10時	内子保健センター	26年２・３・４月生まれ

【申込・問い合わせ】
地域医療・健康増進センター（保健センター）
☎０８９３（４４）６１５５

人のうごき（敬称略／３月６日～４月５日届出分）

●たかさご

梶原　一慶
廣瀬　宏未
中山　貴敬
川田　千秋
岡本　剣弥
下柳　舞
小河　卓也
小野　翠
大森　竜次
反田　知愛
松田　裕樹
古窪　明菜
正木　克明
土居　礼奈
黒田　裕樹
黒田　茜

●うぶごえ ―♣男の子 ♥女の子―

♣金井　絢士（あやと）（恭兵／茜）　内子19第2
♥池田紗友里（さゆり）（哲也／亜美）　内子21

●まちの人口

（28年４月１日現在／（　）内は前月比）

・人口　17,377人　（△76）
　男性　8,317人（△26）
　女性　9,060人（△50）
・世帯数　7,243戸（△２）

●おくやみ

大原　浅吉（91）内子１
中田　哲彦（61）内子６
大成チヨキ（91）内子11
玉木サカヱ（85）内子17
髙田　俊邦（92）内子20
横田キヨカ（82）宿茂
宮内フサエ（88）宿茂
前野　弘徳（77）護国
和田　昇三（73）和田
中本　末廣（70）中野
木守　政義（89）路木
森崎ミツコ（91）梅津
大野キヨノ（83）本村
矢野猪三郎（84）論田２
濱田　重記（75）上町
久保　朱美（80）新川町
上田　久美（92）天地
渡邊　良子（88）西沖
髙井　峯子（90）岡第２
池田　久枝（51）駄場
岡田　保治（68）上宿間

●まごころ銀行

皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。　内子町社会福祉協議会

大原キシカ様（内子１）
山本　　徹様（宿茂）
河内ちよ子様（長田）
中本惠美子様（中野）
木守　靜子様（路木）
寺岡　久夫様（立川中央）
五十嵐　栄様（上村）
久保　雄一様（新川町）
中野陽出樹様（妙見町）
中野　栄策様（古田）
清水福一郎様（東沖）
上野　房雄様（岡第２）
岡田三枝子様（上宿間）

6 月の相談日・救急当番医

●年金１日相談

日時：14（火）・28（火）の午前10時～午後３時30分
場所：内子町商工会　※出張相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110

●行政相談

日時：14（火）の午前９時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／林業センター
問い合わせ：総務課　☎0893（44）6150

●心配ごと相談

日時：14（火）の午前９時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会　☎0893（44）3820

●人権相談

日時：１（水）の午前９時30分～正午
場所：内子自治センター
問い合わせ：住民課　☎0893（44）6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
5（日）	ごうお小児科医院（大洲市）	0893（24）3936
12（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
19（日）	亀井小児科（大洲市）	0893（24）3757
26（日）	八幡浜急患センター	0894（24）1199

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター

診療科目	診療時間	電話番号
内科	○平日・土曜日：午後８時～11時 ○日曜日・祝日：午前９時～午後６時	0893（23）1156

●救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	加戸病院	0893（44）5500
木	日中：大洲記念病院	0893（25）2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211
金・土・日	大洲中央病院	0893（24）4551