お元気ですか

シリーズ：休日・夜間に救急受診　その前に･･･Vol.12

狭心症について

朝晩の気温が下がって、体調をくずされる方が多くなる時期となりました。特に動脈硬化を基礎とする血管系が原因の病気は寒くなると悪化することが多いため、これからの季節、症状が悪化することの多い狭心症について、発作の特徴、予防などをお話したいと思います。

・狭心症の発作

狭心症とは、心臓の筋肉に酸素と栄養を送る血管（冠状動脈）にコレステロールなどのかたまりが附着して狭くなっているためにおこります。

狭心症発作について発作が起こりやすい典型的状況をまとめた右の絵が有名です。

これは、

①小太りの男性が
②飲酒や食後に
③突然、暖かい所から寒い所に出る
④重い荷物を運ぶ
⑤喫煙する

という状況です。

狭心症発作を予防するためには、

①腹八分目の食事をすること
②ゆっくりとした動作をすること
③寒い所に出る時は十分の防寒をすること（寒冷刺激が冠動脈を含めた血管を収縮させるからです。）
④禁煙すること

に気をつけていただきたいと思います。

根本的に狭心症にならないためには、次の努力も必要です。

①高血圧は薬で確実に管理する
②ＬＤＬコレステロール（悪玉コレステロール）が高い人は薬を服用する
③糖尿病はコントロールする
④禁煙する

以上、この時期は天気予報をよくチェックして、冬将軍到来の前夜は暖かくして寝るように心がけてください。

市立長浜病院　循環器科
林　優 先生

「ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）について」

市立長浜病院
呼吸器内科
野原（のはら）　淳（じゅん） 先生

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、特に喫煙により肺に慢性炎症が生じ、これにより肺や気管支が壊れてしまうタバコ病です。初めは症状がない事も多く、COPDとわからず見過ごされることも多いですが、徐々に進行すると咳や痰が増えたり、動くと息切れしたりする症状が出るようになります。COPDが原因の死亡も多く、現在日本の死因第10位ですが、今後さらに上昇すると考えられています。診断には呼吸機能検査、胸部レントゲン検査等を行う必要があります。

治療としてはまず禁煙をしていただくことが前提になり、吸入薬、内服薬、貼り薬等の気管支を広げる薬を使用し、もっと悪くなれば常時酸素吸入をしなければならなくなることもあります。症状改善、悪化予防にできるだけ早い段階からの治療が望ましいため、自分はCOPDでないだろうか、禁煙したいがなかなか難しいとお考えの人は呼吸器内科外来（禁煙外来は毎週火曜日の完全予約制）へご来院ください。

問 市立長浜病院（☎㊽２３００㈹）

お知らせ

湖北にひろがれ０次健診!!

０次健診は、市民の健康づくりの推進と医学発展への貢献を目的に、市と京都大学大学院医学研究科が共同で行っています。**対象は、30歳から74歳の長浜市民**で、今までに０次健診を受けたことがない人ならどなたでも無料で受診できます。（今年度、国保特定健診と人間ドックを受診された人は、今年度は０次健診を受けられませんが、来年度の０次健診を受診できます。）

特定健診の検査項目に加えて、肺年齢や血管年齢がわかる検査、心電図・眼底検査なども受けられると好評です。今年度健康診断を受けそびれたという人は、ぜひご予約ください。受診を希望される人は、**健診日の７日前までに**電話でお申し込みください。また、医学研究に協力することになりますので、事前説明会も行います。希望される人は健診予約時にお申し込みください。

※１日の予約人数が少数の場合は、健診が行えない場合があります。

別日程をご相談させていただくことがありますのでご了承ください。

《０次健診日程》

健診日	
２月	10日(水),11日(木･祝)
	12日(金),13日(土)
	15日(月),17日(水)
	18日(木),19日(金)

【健診日程】右表からご予約ください。※健診時間は約２時間です。
【受診方法】完全予約制
【健診会場】長浜市保健センター高月分室（高月支所隣）
【説明会日程・会場】
１月７日(木)：午前１０時から、市民交流センター(地福寺町)
１月28日(木)：午後１時から、長浜市保健センター高月分室

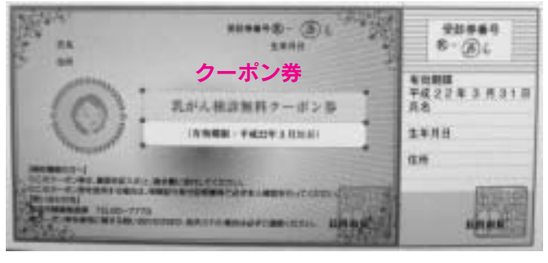
申 健康推進課（☎㊺７７７９）

受診は無料です！

ご利用になられましたか？
乳がん・子宮がん検診クーポン券

受診料が**無料**

使用期限：平成22年３月３１日 まで
申込締切：平成22年３月１０日（水）



クーポン券は市内全域共通ですが、利用するためには、市健康推進課への申し込みが必要です。

申 健康推進課（☎㊺７７７９）

【子宮がん検診クーポン券配布者】

昭和６３年４月２日～平成　元年４月１日生
昭和５８年４月２日～昭和５９年４月１日生
昭和５３年４月２日～昭和５４年４月１日生
昭和４８年４月２日～昭和４９年４月１日生
昭和４３年４月２日～昭和４４年４月１日生

【乳がん検診クーポン券配布者】

昭和４３年４月２日～昭和４４年４月１日生
昭和３８年４月２日～昭和３９年４月１日生
昭和３３年４月２日～昭和３４年４月１日生
昭和２８年４月２日～昭和２９年４月１日生
昭和２３年４月２日～昭和２４年４月１日生

※クーポン券配布時期：昨年８月～９月