

楽しく呼吸ニュース

No. 28

禁煙対策に取り組んでいる西淀病院やのぞと診療所の職員さんのグループ「ATB (あかん! たばこ! ぼくめつ!)」より、看護師や薬剤師、臨床検査技師の方を講師に迎えて禁煙について勉強しました。

タバコを吸うことによって、さまざまな病気のリスクが高まります。呼吸器の病気であるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)だけでなく、低出生体重や乳幼児突然死症候群など、子どもへの影響の可能性のリスクもあります。

タバコに含まれる3大有害物質

- **ニコチン**
→中毒・血管収縮
- **タール**
→強力な発がん物質
- **一酸化炭素**
→酸素不足・息切れ

受動喫煙にも注意

副流煙には、主流煙よりも有害物質が多く含まれています。息切れの原因にもなる一酸化炭素は主流煙の5倍近くの量が副流煙に含まれています。

呼吸器疾患の患者さんにとって、禁煙は治療の第一歩。病気の進行を止めたり、肺機能の低下を防ぐことにつながります。まずはチャレンジしてみましょう！禁煙したいけどなかなか…という人は、禁煙外来のある医療機関に相談するのも一つの方法。家族や友人など周囲からの声かけも有効です！

～開催日：12/12(金)のぞと, 1/15(木)千北～

肺機能をチェック！

のぞと診療所では、肺年齢を簡易測定できる「ハイチェッカー検査」も行いました。COPDの早期発見にも役立つとされ、西淀川区の薬局にはハイチェッカーが配備されています。息切れしやすい、咳や痰が出やすいなど、気になる症状のある人は一度検査を受けてみましょう！

さらに、詳しい肺機能を見るための「スパイロ検査」は、医療機関で受けることができます。

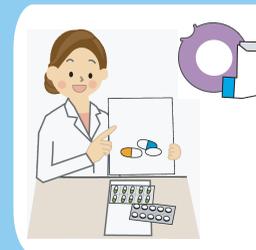


ハイチェッカー検査：
計測器に年齢・身長・性別を入力し、ノーズクリップで鼻をつまんでマウスピースをくわえ、6秒間程フーッと息を吐き続けます。

次回のお知らせ

第29回 楽しく呼吸会

呼吸器疾患で苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。病気と向き合い、お互いが支え合っていくためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。



テーマ：「薬について」
呼吸器疾患の薬について勉強します。

☆のぞと診療所 2月13日(金) 14:00～15:30

☆千北診療所 3月19日(木) 14:00～15:30

☆姫島診療所 3月20日(金) 14:30～16:00