

5月31日は世界禁煙デー



圖保健所地域健康課 ☎428-1153

世界禁煙デーに合わせて、たばこが健康に及ぼす影響や、禁煙に向けた取り組みについて考えてみませんか。

■禁煙にチャレンジしましょう

喫煙者が吸っている煙やたばこから立ち上る煙には、多くの有害物質が含まれています。たばこの煙は、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中など、命に関わるさまざまな病気の引き金になるほか、身の回りにいる人の健康にも悪影響を及ぼします。

【禁煙の効果】



若年で禁煙した方が、健康改善の効果は高まりますが、何歳から始めても、遅すぎることはありません。

禁煙を始めてから24時間後には、心臓発作が起きる危険性が低下するとされています。その後、比較的早期の段階で、咳やたんなどの呼吸器症状の減少が見られるほか、インフルエンザなどの呼吸器感染症にかかる危険性も低下することが明らかになっています。詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

e-ヘルスネット禁煙

検索

■COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか

COPDは「たばこ病」とも呼ばれ、肺や気管などの呼吸機能が低下する病気です。主に喫煙が原因で発症し、日本では年間約15,000人がCOPDにより亡くなっています。40歳以上で、喫煙歴が20年以上の方は、特に注意が必要です。咳やたんが長引く、階段や坂道で息切れするなどの症状がある場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。



■「望まない受動喫煙」をなくしましょう

改正された健康増進法が4月1日から全面施行され、「望まない受動喫煙」を防止するための取り組みは、「マナー」から「ルール」へと変わりました。

法律改正により、2名以上が利用する施設や事業所、飲食店などの建物は、原則屋内禁煙となり、病院や薬局、小学校、官公庁などは、原則敷地内禁煙となりました。

禁煙を徹底し、どのお店や施設にも安心して入ることのできる社会を目指しましょう。



6月のまちなか^{けんこう}健幸カレッジ

◆まちなか保健室 ※費用・申込不要。

場所／まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

- 個別相談 毎週(金) 13:00～14:00
健康、子育て、介護などに関する相談
- ミニ講座 14:00～15:00

開催日	テーマ
5(金)	産後ケア応援室の見学や交流 ※妊婦の方対象。
12(金)	目が見えない方への声がけを学ぼう 講師／富山県視覚障害者協会
19(金)	ノルディックウォーキングを体験しよう 講師／ ^{なかもみちゆう} 中道勇希さん(ゲンゼスポーツクラブ)
26(金)	骨粗しょう症を予防しよう ～骨密度測定・こつこつ体操～

※ふれあい健康講座は、当面の間中止します。

〒910-0811 富山県富山市 富山まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

令和2年度 健康診査・がん検診の中止について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、国民健康保険加入者などを対象とした健康診査・がん検診について、当面の間、次のとおり対応します。

- ①各地区での集団検診および各医療機関での個別検診の中止
- ②5月上旬に予定していた受診券の発送中止

今後の健診(検診)の実施や受診券の発送時期は未定です。最新情報は、市ホームページ(「健康診査・がん検診」で検索)で確認してください。

国民健康保険年金課

- ▶特定健康診査について ☎443-2064
- ▶後期高齢者健康診査について ☎443-2063

国民健康保険所地域健康課(がん検診) ☎428-1153

母子保健事業の延期・中止について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、母子保健事業について、5月20日時点で次のとおり延期・中止しています。今後の実施については、市ホームページ(「母子保健事業」で検索)や母子健康手帳アプリ「育さぽとやま」などで案内します。

◆延期している事業

- ・4カ月児健康診査
- ・1歳6カ月児健康診査
- ・3歳児健康診査

※今後の日程などは、対象者へ個別に案内します。

◆中止している事業

- ・よい歯づくり講座・フッ素塗布
- ・赤ちゃん教室
- ・パパママセミナー
- ・新米パパママ離乳食セミナー
- ・乳幼児健康相談

お子さんの発育・発達や子育てなどについての相談は、保健福祉センターへ連絡してください。

富山こども健康課 ☎443-2248

富山中央保健福祉センター ☎422-1172

富山南保健福祉センター ☎428-1156

富山北保健福祉センター ☎426-0050

富山大沢野保健福祉センター ☎467-5812

富山大山保健福祉センター ☎483-1727

富山八尾保健福祉センター ☎455-2474

富山西保健福祉センター ☎469-0770



診 察 室 か ら

お答えします

市民病院 ペインクリニック内科部長 ^{まつうらこうぞう}松浦康荘

Q. 1カ月前に^{たいじょうほうしん}帯状疱疹にかかりました。発疹は2週間ほどで治ったのですが、痛みはむしろひどくなって、痛み止めも効きません。我慢するしかないのでしょうか。

A. ^{すいどう}水痘・帯状疱疹ウイルスによって神経が傷つくことで、痛みが起きます。痛みを慢性化させないためにも、無理な我慢は禁物です。

帯状疱疹後神経痛は、傷ついた神経が過剰に興奮して起こる痛みです。一般的な痛み止めは効果が小さいため、神経の興奮を抑える薬を用います。また、病気の進行具合によっては、神経周辺に局所麻酔注射をして痛みを無くす神経ブロック治療も有効です。

痛みが長引くと、交感神経の緊張による血流不足やストレスなどにより、痛みに対する感受性がさらに高まるという悪循環に陥ります。適切な時期に痛みの治療を行うことが重要です。

富山病院事業局経営管理課 ☎422-1112