

■肺の生活習慣病「COPD」

COPDは、日本語で「慢性閉塞性肺疾患」と言い、従来、「慢性気管支炎」や「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称です。世界中で増加の一途をたどっており、今後とも増え続けると予測されています。

COPDは、タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じる病気です。その結果、空気の出し入れがうまくいかなくなるので、通常の呼吸ができず、息切れが起こります。

長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから、COPDは【肺の生活習慣病】といわれ、社会的にも注目を浴びています。

タバコを吸っていない人も受動喫煙によりCOPDの危険にさらされています。

▼知らないうちに重症化!?  
日本のCOPDの推定患者数は530万人以上とされていますが、病院でCOPDと診断され治療する人

は2014年の調査で約26万人です。せきやたんが続けるから仕方ない、息切れは「年齢のせい」と思っただけで放置しているうちに重症になって診断される場合が多く、より早期の段階で診断治療できていないのが現状です。

COPDによる死亡者数も増加傾向にあり、2015年度の調査では喘息死の約10倍にもなっています。▼COPDは早めの治療が重要です

**こんな症状ありませんか？**

- 40歳以上でタバコを吸っている、または過去に吸っていた
- しつこいせきやたん
- 階段を上ると息切れする

心当たりがあれば病院で相談！  
(呼吸器科がおすすめ)

現時点でCOPDを根本的に治し、もとの健康的な肺に戻す治療法はありませんが、少しでも早く病気に気づき適切な治療を開始することで、病気の進行を遅らせ、息切れなどの自覚症状を軽くし、運動能力を高めることは可能です。症状

いんぷおめいしよん

# 情報蔵

information

に心当たりがあれば病院で肺機能の検査を受けましょう。症状のない方も人間ドックで肺機能検査を受けてみてはいかがでしょうか。

▼治療の基本は禁煙です  
その他の治療法としては

○薬物療法：息切れをやわらげ、運動能力を高めます。

○呼吸リハビリテーション：呼吸体操等で息苦しさをやわらげ、適度な運動で呼吸に関係する筋肉を鍛えます。また、体力、抵抗力を保つため栄養管理します。

○在宅酸素療法：病気が進行し、低酸素血症になったら導入します。

▼予防の基本も禁煙です  
保健センターでは保健師が禁煙の相談に応じています。お気軽にご連絡ください。

ねんきん

☎32-2411内線192

■国民年金の加入について  
日本にお住いの20歳から60歳未満のすべての方は、次の国民年金に加入することになります。

◎第1号被保険者  
(自営業学生、フリーター、無職の方など)

◎第2号被保険者  
(会社員や公務員などで厚生年金保険や共済組合に加入されている方)

◎第3号被保険者  
(第2号被保険者に扶養されている配偶者)

▼退職・転職された方へ  
退職などにより、第2号被保険者の資格を喪失した方とその扶養配偶者は、国民年金の第1号被保険者への変更手続きが必要です。

転職でも資格喪失日と再取得日が同日でなければ届け出が必要です。

▼配偶者の扶養から外れた方へ  
第3号被保険者の方で、収入が130万円を超えたり、離婚などで扶養から外れた場合には、第1号被保険者への変更手続きが必要です。

▼20歳になられた方へ  
第2号被保険者でない方は、第1号被保険者への加入届や第3号被保険者の加入届が必要です。第3号被保険者の加入届は、第2号被保険者である配偶者の勤務先で手続をすることになります。

納付が困難な場合の免除制度などもありますので、早めに各種届け出をお願いします。

# 戸籍の窓

1月16日～2月15日 届け出分

お誕生おめでとう  
ございます

渡辺 紗妃ちゃん 1/14 雅俊さん

お悔やみ

申し上げます

工藤恵美子	さん	1/23	69歳
笹尾ヨシ子	さん	2/4	84歳
田坂 幹男	さん	2/13	90歳

ご厚志ありがとうございます

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

■1区 鎌田 康作 様  
母 鎌田キヨ子 氏 死去に際して

■6区 久保田妙子 様  
夫 久保田 穂 氏 死去に際して

■1区 工藤 正博 様  
妻 工藤恵美子 氏 死去に際して

■6区 笹尾 和明 様  
妻 笹尾ヨシ子 氏 死去に際して



## しょうぼう

### ■トラッキング現象について

テレビ、冷蔵庫、洗濯機などの家電製品の電源プラグをコンセントやテーブルタップに長時間差し込んでいたため、コンセントと電源プラグの隙間にほこりが徐々に溜まっていき、このほこりが湿気を吸収することによって電源プラグの電極間で火花放電が起こり、発熱して発火に至ることをトラッキング現象と言います。トラッキング現象による火災は、家具の裏など隠れた部分で発生することから、発見が遅れ思わぬ被害になる場合があります。

【トラッキング現象が起るやすい場所】

- ・湿気が多く、水滴がかりやすい場所。（洗面所、台所など）
- ・家具などの裏側のコンセントに電源プラグを差し込んだままのところ。
- ・エアコンなどの使用によって結露が生じやすい場所のコンセントに電源プラグが差し込まれているところ。

【トラッキング現象を防ぐには】

- ・常にコンセントに電源プラグを差し込まないところ
- ・時々抜いて掃除する。
- ・使用後は、コンセントから電源プラグを抜いておく。
- ・コンセント、テーブルタップ、電源プラグ、コードなどが異常に熱くなっている

## はいせつ

### ■融雪期の事故防止

融雪期は、雪下ろしを始める前に安全確認を始める前に

例年この時期は、寒暖の差が大きくなり、氷のようになつた屋根の雪が落ちて下敷きになる、屋根の雪下

ろし作業中の転落や除雪機に巻き込まれるなどの事故が発生し、多くの尊い命を落としています。

このような事故を防ぐために、次のことに注意しましょう。

- ・屋根の雪は早めに下ろしましょう。
- ・道路に面した屋根やビル窓枠の雪やつららを常に点検し、早めに下ろしましょう。
- ・また、建物を管理している方は、看板やロープなどで歩行者に注意を促すようにしましょう。
- ・雪下ろしは転落防止の措置を講じましょう。

雪下ろしの時には、作業中の転落防止の措置を講ずると共に、見張りをおき、軒下の歩行者や遊んでいる子どもにも注意しましょう。

- ・危険な軒下を歩かないようにしましょう。
- ・落水雪のある軒下などを歩かないようにしましょう。
- ・また、落水雪の危険のある所では子どもを遊ばせないようにすると共に、遊んでいるのを見かけた時には声をかけて注意しましょう。
- ・除雪機による除雪は安全を確かめながら行いましょう。

除雪中に除雪機の巻き込みや、下敷きになるなどの事故が発生しています。除雪作業中は服装と周囲の安全を確認し、作業の中断及びその場を離れるときはエンジンを停止するなど事故防止に注意しましょう。