

「COPDという病気を  
知っていますか？」



公立刈田総合病院 呼吸器科  
岡田 信司

日本語で慢性閉塞性肺疾患といいますが。慢性肺気腫、慢性気管支炎など、いろいろな名前前で呼ばれていた患者群を、区別せずに統一してCOPDと呼ぶと数年前に決めたものです。簡単にいうと、COPDとは、煙や有害なガス（ほとんどもがタバコの煙）を吸うことが引き金となって起きる気管支の病気です。タバコを吸う人で、朝方たんがでる、最近息切れを感じるようになったなどの症状があれば、それがCOPDです。あまり知られてない病気ですが、本当はとてもポピュラーな病気なのです。

病院に行ってもあまり相手にされなかつたり、また、ぜんそくとして治療されることも多かったのですが、最近では、治療の選択肢も多くなり、症状の改善も随分認められるようになりました。また、治療薬も進歩してきており、1日4回、2吸入ずつ行わなければならなかった吸入薬から、今年の冬には1日1または2吸入ですむ薬に変えられるはずで。いちばん有効なのが禁煙ですが、これがいちばん困難な治療かもしれません。これまで息切れは年齢のせいだとあきらめていた方、一度、医療機関で相談してみてもいいか

# ヘルシークッキング

生活習慣病  
予防のための



エネルギー673kcal/たんぱく質14.6g/塩分5.6g

材料(4人分)

うーめん	4束
トマト	中4個
たまねぎ	中2個
ピーマン	中2個
ハム	中4枚
ごま油	大さじ4
みりん	大さじ4
塩	小さじ1
こしょう	少々
マヨネーズ	適宜

スパゲティ風うーめん

1日に必要な  
野菜量(350g)の  
2/3以上が摂れる  
メニューです。



ヘルスメイト白石  
菅野由起子さん(越河)

〈作り方〉

①うーめんは固めに茹でて、さつと水洗いし水気をきっておく。

②トマトは湯むきして1cm角に切り、たまねぎ、ピーマン、ハムは短冊切りにする。

③フライパンにごま油を熱し、たまねぎ、ピーマン、ハムの順に炒め、トマトを加える。みりんを塩、こしょうで味を整え①を入れてよく混ぜる。

④器に盛り、好みによりマヨネーズをからめていただく。

健康推進課  
22-1362

## 全冒集合

むし歯の  
ない子

今回の3歳6カ月児健診で  
虫歯のなかったお子さんです。  
ずっと健康な歯でいてね!

- 我妻 楓くん (大鷹沢三沢)
- 和泉 志優くん (大平坂谷)
- 遠藤 涼也くん (郡山)
- 小関 奨吾くん (旭町)
- 高橋 晃太くん (郡山)
- 高橋 陽くん (緑が丘)
- 高原 健斗くん (鷹巣)
- 戸叶 翔汰くん (郡山)
- 戸叶 大地くん (郡山)
- 半澤 雄大くん (本町)
- 八木沼優花ちゃん (福岡蔵本)

### 虫歯を早く治して メダルをもらおう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子どもの虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月児健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 22-1362



### Do you know? 知ってる?

「クリーニング・オフ制度」  
泣き寝入りせず解約を

やっと涼しい季節になりました。実りの秋、収穫の秋と忙しい時を狙い訪問販売が横行します。そんなとき泣き寝入りせず対処出来るよう、アドバイスします。訪問販売で契約してから、商品の値段が高いことや必要がなかったりなど、後悔することがよくあります。そんな時は、消費生活相談窓口や公的機関に相談することが、泣き寝入りしない第一歩です。商品の情報や知識に業者と消費者は大きな差があります。中には強引、巧妙に販売され断わり切れずに買ってしまうことがあります。特に高齢者は悪質な業者に狙われやすいのです。もちろん若い人も被害にあっています。「失敗した」と恥ずかしくしたり、「泣き寝入り」したりする必要はありません。解決策の一つにクリーニング・オフ制度があります。これは契約後に一定の期間と条件を

満たしていれば、申し込み撤回や契約解除ができる制度です。

訪問販売の場合(電話勧誘も同じ)は、①期間は法定の契約書面が交付された日から数えて8日間②代金の総額が3,000円以上がクリーニング・オフの条件となります。相手への通知は書面(はがき)で郵送してください。簡易書留、特に内容証明郵便が確実でしょう。また、送る書面は必ずコピーを取っておくことです。クリーニング・オフ期間が過ぎて、別の解決方法が考えられる場合もあります。業者からの受領書、書面は手元に残り、販売員とどんなやり取りをしたか忘れないようメモしておけば、相談や業者との交渉に役立つでしょう。悪質な訪問販売は警察に届けましょう。

※「おれおれ詐欺」「架空請求」にも気を付けましょう。

## 公立刈田総合病院紹介

### 中央ロビーコンサート



— 思いやりのある良質で信頼される医療を目指して —

本院では8月27日の夕方、1階中央ロビーで白石女子高等学校マンドリン部29名による「ロビーコンサート」を開催しました。このコンサートは、《音楽》が患者さんの心をいやし、病気を治すお手伝いになればというマンドリン部の皆さんのボランティアによって、今回初めて実現したものです。

コンサートが始まると、マンドリンの美しい音色が入院患者の方々やその家族など約150人の観客を魅了し、全6曲(約30分間)の演奏が終了した時には、観客一人ひとりの顔にやすらぎに満ちた笑みが浮かんでいました。

本院では、これからも学生の皆さんや市民の方々の協力を得て、さまざまなコンサートを企画し、意義あるコンサートをつくっていきたくと考えています。



公立刈田総合病院 25-2145