

# 健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

## COPDという病気をご存知ですか？

COPDとは、日本語で「慢性閉塞性肺疾患」と言われ、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。

### ■どんな病気？

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）などに傷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ことによって、通常の呼吸ができなくなり、息切れがおこります。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ています。

### ■どれくらいの人になっているのか

実際、日本人で約500万人以上の患者が存在すると推定されていますが、しっかりと診断されている人は20万人

程度で、大多数が未受診、未治療の状態であると考えられています。また、死亡原因の9位（男性では7位）の病気で、今後さらに増加すると予測されています。

### ■見逃されやすいCOPD。40歳以上で喫煙歴がある人は要注意！

大多数が未受診、未治療な状態である理由は、「症状がない」「または「気づきにくい」点にあります。特に「ハードな運動をしたわけではないのに、呼吸が苦しくなって息が切れる状態」であっても病気とは考えず「きっと年をとって体力がなくなったから仕方ない」と放っておく人が多いのではないのでしょうか。しかし、実は息苦しきを感じる段階はすでに重症となっている場合が多く、大多数の人が自覚症状のないまま数年以上経過しているのです。COPDで傷ついた肺を元に戻す方

法はありません。そのため一度COPDと診断されたら、その時点で残っている肺の働きをそれ以上低下させないようにすることが大切なのです。

### ■進行性の病気だから怖い

COPDは進行性の病気です。初めのうちは、階段を上がるなどの運動時だけ現れていた症状が、次第に軽い動作でも息苦しくなり、そのうち、食事を取るのも大変になってきます。そのため栄養状態が悪化したり、肺の障害から血圧や心臓の合併症も出てきます。

### ■第一に予防。気がかりがあれば受診を

COPDの原因はほとんどがタバコであり、患者さんの90%以上は喫煙者か前喫煙者です。ですから、COPDの予防法はタバコを吸わないことに尽きます。

また、息苦しくなるのは「酸素が足りませんよ」「全身に酸素を送るのに心臓の動きが追いつきませんよ」など、体が発している警告です。治療すれば進行を食い止めることができるため、長年タバコを吸っており痰や咳が増えた人、息切れを感じる人はもちろん、健康診断や人間ドックで疑いが指摘された場合も早めにかかりつけ医に相談、受診することをお勧めします。

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科

診療日（急病患者に限りです）

診療時間 日曜、祝日、年末年始 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

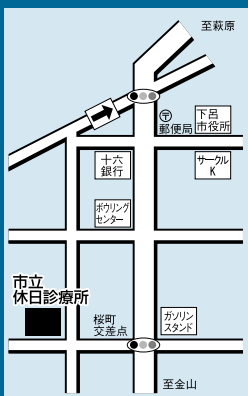
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

### 5・6月の担当医

6月		5月	
3日(木)	今井直人(花田医院)	3日(木)	今井直人(花田医院)
4日(金)	阿部親司(阿部医院)	4日(木)	阿部親司(阿部医院)
5日(土)	藤岡均(藤岡医院)	5日(金)	藤岡均(藤岡医院)
7日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	7日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
14日(日)	中田宗彦(中田医院)	14日(日)	中田宗彦(中田医院)
21日(日)	奥村昇司(おもしろクリニック)	21日(日)	奥村昇司(おもしろクリニック)
28日(日)	小林源博(こやし整形外科)	28日(日)	小林源博(こやし整形外科)
4日(日)	今井直人(花田医院)	4日(日)	今井直人(花田医院)
11日(日)	大塚正議(森宮耳鼻咽喉科医院)	11日(日)	大塚正議(森宮耳鼻咽喉科医院)
18日(日)	近藤史郎(近藤医院)	18日(日)	近藤史郎(近藤医院)
25日(日)	阿部親司(阿部医院)	25日(日)	阿部親司(阿部医院)

※地域医療連携センター（下呂市）内。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

フロムリ、その調節は筋肉の伸縮を感じるセンサー（筋紡錘など）と神経によって行わ

こむら返りは『脚がふる』とも表現され、誰もが一度は経験したことのあるとても痛い、腓腹筋の痙攣です。腓腹筋は大腿骨下端の裏側に付着し、アキレス腱となつてかかと（踵）に付着します。この筋肉は膝を曲げたり、足を底屈する動きをしています。ところが下腿の後面の膨らんだ部分をふくらはぎと称しており、古来、こむら（腓）と呼ばれ、腓腹筋とひらめ筋という下腿三頭筋で構成されています。ちなみに、すね（脛）とは下腿の前面のことです。

こむら返りを引き起こす原因は様々ですが筋肉と神経が関係していることは確かです。体を動かすためには、拮抗する、伸ばす筋肉と曲げる筋肉が同時に働いており、その調節は筋肉の伸縮を感じるセンサー（筋紡錘など）と神経によって行わ

れています。この調節機構が様々な原因でうまく働かなくなると筋肉が痙攣（収縮）するのがこむら返りです。こむら返りが起こりやすいのは次のような場合です。  
◎就寝時、特に明け方は、体温が最も低くなる時間であり、腓腹筋は長時間不完全な収縮状態にあってセンサーがうまく働かず、布団の重さや寝返り時に正確な指令を脳に送ることができず、こむら返りが起こると考えられます。  
◎加齢とともに運動不足による血流量の低下、体温の低下、何らかの慢性疾患などが原因となりセンサーがうまく働かなくなります。  
◎運動中には多量の発汗、低体温、塩分などのミネラルバランスがくずれ、なごにより、神経や筋肉の異常な興奮が

## 脱水とこむら返り

起りやすくなります。痛みのため競技の続行が不可能になります。  
◎熱中症では多量の発汗とともに多量の塩分が失われたにもかかわらず、塩分を補給せず水だけを飲んだ時、血液が薄められ熱痙攣（こむら返り）を引き起こします。  
◎糖尿病では神経障害のために筋肉の異常収縮を引き起こします。就寝中や明け方など安静時に起りやすさという特徴があります。  
◎閉経後期には骨密度低下が顕著になり、喫煙が大きな原因です。下肢動脈の血流障害により頻回にこむら返りを起こすようになります。

起りやすくなります。痛みのため競技の続行が不可能になります。  
◎熱中症では多量の発汗とともに多量の塩分が失われたにもかかわらず、塩分を補給せず水だけを飲んだ時、血液が薄められ熱痙攣（こむら返り）を引き起こします。  
◎糖尿病では神経障害のために筋肉の異常収縮を引き起こします。就寝中や明け方など安静時に起りやすさという特徴があります。  
◎閉経後期には骨密度低下が顕著になり、喫煙が大きな原因です。下肢動脈の血流障害により頻回にこむら返りを起こすようになります。

が原因です。  
◎腰部脊柱管狭窄症では、歩行困難のため歩行による筋肉のポンプ作用が衰え、血流障害をきたします。疼痛やしびれ症状を軽くするために前かがみの姿勢をとることが多く、それが腓腹筋の緊張を高めま

が原因です。  
◎腰部脊柱管狭窄症では、歩行困難のため歩行による筋肉のポンプ作用が衰え、血流障害をきたします。疼痛やしびれ症状を軽くするために前かがみの姿勢をとることが多く、それが腓腹筋の緊張を高めま

## 愛犬の狂犬病予防注射はお済ですか？

狂犬病予防法により、生後91日以上  
の犬は「登録」と「毎年1回の狂犬病  
予防注射の接種と注射済票の交付を受  
けること」が定められています。

今年度、愛犬の注射が済んでいな  
い場合は、注射をして、注射済票の交  
付を受けてください。また、犬の登録  
をしていない場合は、新規登録手続き  
が必要となります。詳しくは健康医療  
課までお問い合わせください。

## 益田アルコールセミナーのお知らせ

アルコール依存症を一人で背負う

ことは大変なことです。酒害に悩む  
同じ境遇の仲間やその家族で集ま  
てみませんか？仲間と話し合うこと  
によって希望と勇気を与えられま  
す。無料でご利用いただけますので  
お気軽にお越しください。

会場は星雲会館、時間は13時から  
15時まで、開催日は次のとおりです。  
なお、日程等が変更される場合があ  
りますので事前にご確認ください。

### 【平成29年度開催日】

- 5月7日、6月11日、7月9日、
- 8月6日、9月3日、10月1日、
- 11月12日、12月3日、1月14日、
- 2月4日、3月4日

### 【問合せ先】

林久仁彦 ☎090・03550・4705

## 献血のお知らせ

献血を次の場所で行います。献血は16



歳から69歳までの人が  
ができるボランティア  
アです。医療の場  
において輸血は重要な治療法のひとつ  
となっていますが、常に不足してい  
ます。皆様のご協力をお願いします。

### ●5月25日(木)

14時～16時30分 下呂温泉病院

### ●5月26日(金)

9時～11時30分 市役所下呂庁舎

13時～15時30分 //

※いずれの会場も400ml献血限定  
となります

## 「がん検診（集団検診）日程一覧」 における日程誤りのお詫び

市政だより4月号挟み込みの「集  
団検診日程一覧」の日程の一部に誤  
りがありました。対象の皆様にはご  
迷惑をお掛けし大変申し訳ござい  
ませんが、左記訂正後の日程をご確  
認くださいますようお願いいたします。

### ■下呂温泉病院総合健診センター

(誤) 11月9日  
(正) 11月19日

■金山会場 子宮頸がん、乳がん検診

(誤) 10月11日(火)、10月12日(水)  
(正) 10月11日(水)、10月12日(木)

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦