

# 健康

## 知って得情報

### タバコとCOPD (慢性閉塞性肺疾患)

(担当：保健福祉課)

#### COPDとは

タバコの煙に含まれる有害物質などが原因となり、肺や気管支に炎症を起こし、気管支が狭くなったり、肺の細胞が壊れるため、空気を吐き出すことができなくなる恐ろしい病気です。

初期症状は、息切れ、咳、痰のため病気を自覚しにくく、放置し進行すると、肺の機能が低下します。体を少し動かすだけで、呼吸が苦しくなり、十分な酸素を取り入れることができなくなります。また、症状が悪化すると、全身の機能も低下し、心筋梗塞、脳血管疾患などを発症しやすくなります。

#### 予防のために

COPDは、別名「タバコ病」と言われています。最も有効な予防法は禁煙です。肺の細胞は、一度壊れてしまつと元には戻りません。そして、タバコを吸い続ける限り、病気は進行していきます。禁煙することで発症リスクを低下させ、進行も止めることができます。

#### 禁煙方法

##### ○禁煙の準備

- ・吸いたくなる状況や時間を確認する。
- ・周囲の人に禁煙宣言をし、協力してもらおう。
- ・タバコやライター、灰皿を処分する。

#### ○禁煙の継続のために

- ・禁煙日記をつける。
  - ・誰かと一緒に挑戦する。
  - ・禁煙外来を受診する。
  - ・禁煙補助剤を使用する。
- 吸いたくなつた時のために、吸いたい気持ちが続くのは、わずか3分と言われています。3分を乗り切る方法を事前に考えておきましょう。

#### (例)

- ・冷たい水やお茶、氷などを口にする。
  - ・軽く体を動かす。
  - ・歯を磨く。
  - ・好きなことに没頭する。
- COPDは予防できる病気です。禁煙をして、肺の健康を保ちましょう。

#### 禁煙のメリット

禁煙期間	効果
1分	血管収縮などタバコの悪影響から回復し始める。
20分	血圧が下がる。手が温かくなる。
8時間	血液中の一酸化炭素が減り、酸素が増える。
24時間	心臓発作の危険度が減少する。
48時間	鼻と舌の動きがよくなる。
2~3日	ニコチンが体から抜ける。
3日	気管支が広がり、呼吸が楽になる。
2~3週	血液の巡りがよくなり、息切れが減る。免疫力が高まる。
3~6カ月	血液がサラサラになり、動脈が若返る。肺も若返る。
5年	肺がんで亡くなる確率が半減する。
10年	前がん状態の細胞が正常となる。

※前がん状態とは：がん発生の危険性が増大した状態

### 新十津川 農業高校通信

H27.5  
No.86

#### 最後の高校生活で がんばりたいこと

3年生となり、私が特に力を入れてがんばりたいことは、部活動です。私は1年生から硬式テニス部に所属しており、現在は男子2人、女子3人の計5人で活動しています。私たちテニス部の目標は、空知大会で優勝して、全道大会に出場することです。

分会長を務めることになりました。専門分会とは、総合実習という授業の中で、2・3年生がそれぞれのテーマについて研究したり、その中で栽培した野菜を販売したりする班のことです。

昨年の高体連も新人戦もいところまでいったのですが、あと一歩というところで、負けてしまいました。私は今年3年生なので、最後の高体連になります。負けたら引退なので、絶対に負けられません。

しかし、分会長なのに失敗ばかりで周りの人達に助けももらうことが多くありました。このままでは駄目なので、自分が分会を引っ張っていき、ようになりたいです。まずは、ガーデニングフェアをはじめとした、販売会を成功できるように、務めていきたいです。

1試合でも多く勝ち、1球でも多くボールを打つためにも、残りの時間、自分ができないこと、足りないことを見つけて、直していこうと思います。

そのほかには、下級生の見本となるようにがんばりたいです。新年度になり、私たちが学校で最上級生になります。常に下級生の手本となるように意識したいです。

また、私は野菜専門分会の



3年 芹川 学世

5/8(金)	小学校地域参観日(8:30～新小)
9(土)	
10(日)	
11(月)	春の全国交通安全運動期間(～5/20)
12(火)	文化伝習館「伝習館利用者陶芸展」 (～5/31 改善センター)
13(水)	子育てスクール(10:15～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
14(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) ふるさと学園大学入学式(11:00～ゆめりあ)
15(金)	
16(土)	おはなしころりん『お父さん・お母さん』のおはなし (14:00～図書館)
17(日)	子ども1日図書館員体験(10:00～図書館)
18(月)	
19(火)	
20(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
21(木)	
22(金)	
23(土)	
24(日)	
25(月)	
26(火)	
27(水)	7～8カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
28(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診断(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診断(12:30～ゆめりあ) シニアいきいきクラブ(16:00～ふるさと公園)
29(金)	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
30(土)	児童館「ゴムロケット」(13:30～児童館)
31(日)	

10(水)	ふるさと学園大学第2講(10:30～ゆめりあ)
11(木)	
12(金)	
13(土)	児童館「クッキング」(13:30～児童館)
14(日)	青少年健全育成のつどい(9:00～ゆめりあ)
15(月)	
16(火)	
17(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
18(木)	子育てスクール(10:00～子育て支援センター)
19(金)	
20(土)	第21回新十津川陶芸まつり(10:00～改善センター前) 開町125年記念式典 (11:00～菊水公園(雨天ゆめりあ)) おはなしころりん『あべこべ』のおはなし (14:00～図書館)
21(日)	第21回新十津川陶芸まつり(10:00～改善センター前)
22(月)	
23(火)	新十津川美術協会「協会展」(～7/12 改善センター)
24(水)	春の集団健診(6:00～花月サポートセンター) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
25(木)	春の集団健診(6:00～ゆめりあ) おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
26(金)	春の集団健診(6:00～ゆめりあ) 子育て支援センター「新聞あそび」 (10:15～子育て支援センター) 北海道で江戸断(18:30～ゆめりあ)
27(土)	春の集団健診(6:00～ゆめりあ)
28(日)	春の集団健診(6:00～ゆめりあ) 第35回全町一般男子ソフトボール大会 (8:00～石狩川河川緑地多目的グラウンド) 開館20周年記念事業 絵本作家鈴木まもる絵本ライブ 「絵本と鳥の巣のふしぎ」(13:30～図書館)
29(月)	
30(火)	小学校参観日(低学年)(13:25～新小)

6/1(月)	
2(火)	開館20周年記念事業「鈴木まもる」絵本原画展 (～6/28 図書館) 人権・困りごと相談(13:00～役場)
3(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
4(木)	中学校体育大会(8:50～新中)
5(金)	
6(土)	小学校運動会(8:25～新小) おはなしころりん『ふくろう』のおはなし(14:00～図書館)
7(日)	
8(月)	
9(火)	ふるさと学園大学第2講(10:30～ゆめりあ)

7/1(水)	カリグラフィーと写真展(～7/15 図書館) 春の巡回ドック(6:00～ゆめりあ) 小学校参観日(中学年)(13:25～新小) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
2(木)	春の巡回ドック(6:00～ゆめりあ) 小学校参観日(高学年)(13:25～新小)
3(金)	
4(土)	おはなしころりん『ぼうけん』のおはなし (14:00～図書館)
5(日)	第21回ピンネシリ登山マラソン(9:00～ふるさと公園)
6(月)	
7(火)	

**水仙の絵はがき求めあの一と**  
 春の便りする切手もそろえ  
 て  
 水仙の絵はがきに揃いの切  
 手を貼って便りをしたためる。  
 三句め「あの一と」とは誰か  
 読み手は興味深く心動かされ  
 ている。作者の思わせぶりが効い  
 ている。

**いろいろ短歌会**  
 ルソン島に戦死の兄を待つ夫  
 か七十年経てなお写真眺めい  
 る 河原美智子  
 さきの大戦で戦死した兄の  
 写真に見入る夫。あれから  
 七十年経てなお帰りを待つて  
 いる様子が見える。「兄を待  
 つ夫か」に長年寄り添って来  
 た妻の愛情を思う。

**文芸倶楽部**

**おすすめ  
ライブラリー** フォックン

問合せ 図書館 ☎76・3746  
<http://db.net-bibai.co.jp/SHINTO2/>  
 蔵書検索と図書館だよりは  
 ホームページからもご覧いただけます

**《5/15～6/14の休館日》**  
 月曜日 : 5月18日、25日  
 6月1日、8日  
 月末整理日 : 5月29日(金)  
 蔵書整理休館 : 6月9日(火)～12日(金)

DVD



『清須会議』  
 三谷幸喜／原作・脚本・  
 監督、役所広司・大泉洋  
 ほか／出演  
 本能寺の変で織田信長が  
 死んだ。跡を継ぐのは誰  
 か？日本史上初めて「会議  
 の席上で歴史が動いた」と  
 言われる清須会議を題材に  
 描かれた豪華キャストで贈  
 る歴史エンタテインメント  
 (183分)

児童



『100円ショップでうきうき  
 手づくりおもちや』  
 吉田未希子 著  
 マラカスミニバトン、妖  
 怪ケッケッケ、ドロップモ  
 ール……。紙製品、金属、プ  
 ラスチックなど100円ショッ  
 プにあるものを材料にした  
 おもちやのつくり方を紹介  
 する。コピーして使える型  
 紙付きです。

一般



『大切な人へ贈る 手紙に  
 そえる季節の言葉 365日』  
 山下景子 著  
 手紙にそえたい季節の言  
 葉を4月1日から3月31日  
 まで、1日1つずつ紹介し  
 その言葉を使った手紙文の  
 例を掲載。お礼の言葉やお  
 詫びの言葉なども収録する。

**スポーツコラム「齊藤さんがゆく。」**

空知教育局から町教育委員会事務局に  
 派遣され、社会教育主事として働く齊  
 藤伸一さんのコラムです。



先日、滝新橋付近の道路清掃ボランティア活動に  
 参加しました。記録的に早い雪解けで、例年以上に  
 ごみが目立ちました。さらに、もう一つ目立ったの  
 は、しゃがむ際に邪魔になった記録的に蓄えたお腹  
 周りの脂肪でした。冬場は、いろいろ要らないもの  
 をため込むものだと変に感心してしまいました。  
 さて、脂肪と言えば油ですが、最近このスーパ  
 ーマーケットでも、「品切れ」「入荷待ち」などの札  
 が貼られている食用油があることに気が付きました。  
 その正体は、聞き慣れない「エゴマ油」というもの  
 でした。お馴染みの健康食品ブームだと斜に構えつ  
 つも、どうも気になって調べてみると、いつものブ  
 ームとは少し違う様相を呈していました。  
 ちまたでは、食用油の主成分である脂肪酸を種類  
 別に分類し、性質や効果によって使い分けて料理に  
 使うことが流行っているようです。エゴマ油は、人  
 間の体内ではつくれない「多価不飽和脂肪酸」の中  
 の「オメガ3系列」の脂肪酸を多く含む植物油のよ  
 うです。オメガ3は、エゴマ油以外には、亜麻仁油

や青魚の魚油の成分の一つである  
 DHA・EPAに多く含まれているそ  
 うです。効能は、血液中の中性脂肪  
 を下げ、高血圧の予防にも適して  
 いるとされ、積極的に摂取すべき  
 と言われているそうですから、人気なのも分かります。  
 また、トップアスリートたちは、かなり前からオ  
 メガ3に注目していたようです。ニューヨークマン  
 キースに在籍している田中将大投手の活躍は、本人  
 の努力はもちろんのこと、妻の里田まいさんの「食  
 事管理」が支えていると、度々報道されていました。  
 実は、里田さんも、亜麻仁油を使った「オメガ3パ  
 スタ」を田中投手に作ってあげているそうです。  
 もちろん、近隣のほとんどのスーパーマーケット  
 にエゴマ油か亜麻仁油の在庫について問い合わせま  
 したが、どこも品切れ入荷未定だということです。  
 ある売り場担当者が教えてくれました。「林(修)  
 先生の番組放送の後から急に売れ始めたんですよ  
 ー」。どうやら、油も『今』みたいですよ。