

# 健康アドバイス



谷向 健 先生  
(吉備医師会から)

長年たばこを吸っていると、咳やたんが続いたり、階段を上った時に息切れをしたりしませんか。これは、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の症状かもしれません。

COPDは、たばこの煙などに含まれる有害物質に長い間さらされて肺が炎症を起こし、呼吸機能の低下などが生じる疾患です。喫煙者の15%から20%がCOPDになるとされています。しかし、

## 今月のテーマ 禁煙のすすめ

### 慢性閉塞性肺疾患ってどんな病気？

COPDになっても、多くの人が気付かずにたばこを吸い続けているのが現状です。

発症する最大の原因は、長期にわたる喫煙です。たばこの煙に含まれるニコチンやタールなどが、気道や肺胞などの組織を傷つけることで進行します。持続的な炎症により破壊されてしまった肺胞組織は、元に戻る事はありません。治療としては、病気の進行を抑えたり酸素を吸入したりするしかありません。できるだけ早い時期に禁煙しましょう。

たばこは、COPDだけでなく、

肺がんや血管、肌年齢の老化も引き起こします。妊婦の喫煙は、胎児のぜんそく発症率を約3倍高めるとするデータもあります。また、たばこを吸うと周りにいる人にも害を及ぼします。

たばこをやめるには、禁煙外来で保険適用の薬や禁煙パッチを処方してもらう方法があります。詳しくは、かかりつけ医に相談しましょう。



たばこをやめるには、禁煙外来で保険適用の薬や禁煙パッチを処方してもらう方法があります。詳しくは、かかりつけ医に相談しましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎②8259)

### だまされんのじゃ岡山県・県民運動展開中

す。ほかに、市役所職員などを装い、「保険料の返金分を口座に振り込みます。キャッシュカードが古いので取り換える必要があります。自宅に若い男が行くので、カードを預けてください」などと、キャッシュカードをだまし取ろうとするものもあります。

令和に改元されたことを口実に、「元号が変わったため手続きが必要ですよ」と電話がかかり、キャッシュカードをだまし取られ、



現金が引き出される被害も発生しています。

3月には総社警察署管内でも、金融庁の職員を名乗ってキャッシュカードを受け取りに来た大学生1人を逮捕しました。

警察官や市役所などの職員が自宅を訪ねて、通帳やキャッシュカードを預かることはありません。

普段から、留守番電話機能や防犯機能付き電話を活用し、電話に出る前に相手を確認することを心掛けましょう。また、不審な電話があれば一人で判断せず、必ず家族や警察などに相談しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎②0110)

## 安全・安心

### 総社署からのすすめ

特殊詐欺の根絶意識を多くの人にもってもらい、家族や地域が一体となって身近な人を守る風土を作ることが目標に、だまされんのじゃ岡山県・県民運動を展開中です。

4月以降、不審電話が多発しています。警察官をかたり、「振り込め詐欺の犯人の中に銀行員がいる。被害に遭わないように口座を使用できないようにします」と不安をあおるものなどで

	マニフェストの項目	達成率	実績
総合政策部長	年度末人口6万9000人	99%	6万8994人
	空き家への入居件数20件	45%	9件
	ふるさと納税返礼品としての総社産米寄付俵数2万5000俵	113%	2万8283俵
総務部長	一般会計の基金残高115億円を確保	91%	105億円
	市税の納期内納付率93.5%	100%	93.6%
	職員研修20回	105%	21回
市民生活部長	そうじゃ吉備路マラソンの参加者数2万5000人以上	89%	2万2334人
	市民提案型事業の応募数20件以上	60%	12件
	交通安全教室の参加者数1万2000人以上	102%	1万2253人
保健福祉部長	“歩得”健康商品券参加者歩数 事業開始時より1日平均2000歩増加	17%	333歩増加
	A型・B型事業所の給与・工賃 平成29年度の岡山県平均以上 (平成29年度県平均：A型7万5096円、B型1万4160円)	A型88% B型79%	A型6万6354円 B型1万1118円
	「そうじゃ60歳からの人生設計所」を通じた就職者数・創業者数200人	48%	95人
産業部長	学校給食食材の地産地消率40%	98%	39.1%
	企業の立地件数2社	50%	1社
	Instagram「#吉備路インスタ部」投稿数2万件	42%	8386件
建設部長	JR桃太郎線のLRT化や鉄道駅周辺まちづくりに関する意見交換会50回	14%	7回
	事故防止対策のための転落防止柵や自発光式道路反射鏡などの設置延長4000m	73%	2907m
	地元要望事業実施件数600件	97%	581件
環境水道部長	ごみ量前年度比1%減 (平成29年度：2万2410トン)	0%	1.2%増 2万2688トン
	水道耐震管取り換え延長4700m	53%	2492.5m
	水洗化率91.9%	100%	91.9%
教育部長	通学路の改善要望箇所の施工数22カ所	14%	3カ所
	保育士登録による新規保育士就職者15人	80%	12人
	総社吉備路文化館の入館者8000人以上	96%	7657人
消防長	高齢者家庭への訪問による防火診断世帯数200世帯	103%	205世帯
	消防団への新規女性入団者12人以上	100%	12人
	小学生から大学生までを対象とした救命講習会参加者600人	106%	634人

【総評】平成30年度「部長マニフェスト」の成果は、27項目あるマニフェストのうち、8項目で設定した目標を達成。全体の達成率は30%。3項目全てで100%を超えたのは消防長のみ。西日本豪雨の影響により、達成が困難になった項目もありました。令和元年度は全ての部で、全項目100%超えを目指します。