



# 地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内)

☎ 47-8009

社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター 2階)

☎ 45-1170

//

河野支所(河野保健福祉センター 1階)

☎ 48-2260

## 住み慣れた地域でこれからも生活できるように ~見守りについて語ろう会報告~

去る12月17日に認知症高齢者の方が住み馴れた地域で安心して生活ができるよう、警察や消防、見守りネットワーク協力機関の民間企業、介護事業所や民生委員、老人会や介護している家族の方々が参加され、地域での見守りについて語ろう会が行われました。最初に医師から、認知症の方への接し方について学び、(株)イーザイより他県での取組事例の紹介を聞いた後「自分たちの立場で何ができそうか」「地域で見守るために何が必要か」などをグループで語り合いました。グループでは「配達の人に気になる方には声をかけていきたい」「認知症について正しく知ることが大切」「認知症のお年寄りがいるのが当たり前の地域づくりが必要」など活発な意見が出されました。最後にグループで出された意見を発表し、これからも安心して生活できる地域づくりに向けて、連携を図りながら見守りに取り組んでいくことの大切さを再確認しました。



グループワークの様子

## 受動喫煙の防止が強化されます！

シリーズ1

- ◆健康増進法が改正され、受動喫煙の防止が2020年4月1日から全面施行されます。
- ◆屋外や家庭等で「喫煙を行う場合は、周囲の状況に配慮する」等について、2019年1月24日から一部施行されています。
- ◆法改正を受け、その内容をシリーズで解説します。今回は「改正のポイントおよび喫煙による健康被害」にスポットを当てました。



### 改正のポイントは？

#### ポイント1

「望まない受動喫煙<sup>(※1)</sup>」をなくす

#### ポイント2

受動喫煙による健康への影響が大きい子供や病気の人などに、特に配慮する

#### ポイント3

施設・場所ごとに喫煙できる場所、できない場所を明らかにし、掲示を義務づける

(※1) 受動喫煙：他人の喫煙により、たばこから発生した煙にさらされることです。

### 喫煙が原因で起こるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

**どんな病気？** 主にたばこの煙を長期間吸い込むことで、肺胞<sup>(※2)</sup>が壊れ、呼吸がしにくくなっていく病気です。  
破壊された肺胞は、元に戻ることはありません。

(※2) 肺胞：肺の気管支の先端にある、ぶどうの房のような袋で、酸素を体に取り込み、二酸化炭素を体から出す働きをします。

**原因は？** 最大の原因は喫煙で、別名「たばこ病」とも呼ばれています。

**症状は？** 咳、痰、息切れ、息苦しさ等が起こります。症状はゆっくり進行するため、「年のせい?」「風邪のせい?」などと思われがちです。

軽症のうちは、動いている時にしか症状が出ませんが、重症になると、じっとしていても呼吸が苦しくなります。

**治療は？** 治療の第一歩は禁煙です。たばこを続ける限り病気は進行しますが、禁煙すれば肺の働きが悪くなるスピードを遅らせることができます。「今さら遅い」と思わず、気付いた時点で禁煙しましょう。「禁煙外来」のある医療機関に相談するのも方法です。

■ 問合せ 保健福祉課 ☎ 47-8007

