

# 福祉委員

No.93  
令和6年  
12月号

# だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会  
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

## 健康

## あなたの肺大丈夫ですか？



- たばこを吸っている、以前吸っていた
- 同年代と比べ、息切れしやすい
- 「せき」や「たん」が出やすい
- 風邪がなかなか治らない

一つでも当てはまると…



**COPD(慢性閉塞性肺疾患)の可能性が 있습니다！！**

### COPD になるとどうなる？

せき・たんが続く  
運動時の軽い息切れ  
など

治療しないでいると…

動いただけで息切れが  
するなど生活に支障が  
出てきます。

最後には自分で呼吸  
ができなくなります。

運動不足になり、様々な病気を  
引き起こす可能性もあります！



1度壊れてしまった肺はもとの健康な状態には戻りません。

### COPD の90%以上は喫煙が原因

まずは禁煙することが大切です。COPD は、禁煙により発症を予防し、進行を阻止することができます。

また、受動喫煙でも発症率が上がります。



宇部市では、

「たばこをなかなか止められない」「どのように禁煙したらいいかわからない」など、禁煙に関する相談を行っています。お気軽にご相談ください。

【問合せ】宇部市健康増進課 TEL:31-1777



### 早期発見・早期治療が大切です！

COPD になっている人のほとんどが適切な治療を受けていません。

少しでも早く治療を開始することで、悪化を防ぎ、日常生活の維持・改善をすることができます。息切れ、慢性のせき、たんなど気になる症状がある方は、早めにかかりつけ医や呼吸器専門医に相談しましょう。



情報提供：宇部市健康増進課

急な病気やケガ等で、救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷ったときには

おとな(概ね15歳以上)の

# 救急医療 電話相談



# # 7 1 1 9

(注) 萩市と阿武町にお住まいの方は「萩・阿武健康ダイヤル24」をご利用ください。

IP電話、ひかり電話など  
#7119が利用できない場合は

# 083-921-7119

看護師等が電話でアドバイスします。

相談時間 毎日24時間

緊急・重症の場合は、迷わず119番してください。



©山口県

## 脳トレおまけ

真ん中に入る漢字を答えましょう。矢印(→)の向きに注意してください。

① 花 ② 緑

