

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター
須藤 正人 先生
すとうmriクリニック 院長



長く続く咳と痰

肺の生活習慣病に慢性閉塞性肺疾患（COPD）という疾患があります。初期症状は、歩行時や階段を上ただけで息切れする、咳や痰の出る回数が増えてきた、などです。

主に喫煙者・受動喫煙者が発症する病気です。たばこを長い間吸い続けていると、しだいに肺や気管支によごれ、炎症がおき、咳や痰が出るようになります。炎症が進んでいくと酸素を取り込む肺胞の壁が破壊され、酸素と二酸化炭素の交換ができなくなります。その結果、息を一気に吐けなくなり酸素を取り込めなくなるので、直ぐに息切れしてしまいます。一度壊れた肺胞の壁は元には戻りません。

患者数は40歳代から徐々に増加し60歳代以降が多くなっています。世界では死亡原因の第3位となっています。

症状は気づかぬうちに進行することも多く、重症化した場合は少し動いただけですぐに息苦しくなったり、酸素吸入が必要になることもあります。

また、ほかの生活習慣病と一緒に発症することも多く、高血圧症・糖尿病・脂質異常症で通院されている方で息切れや咳、痰の症状が気になる方は、かかりつけ医に相談することをお勧めします。特に高血圧症と合併している場合、心不全が増悪し死亡リスクが高くなるという報告もあります。

COPDは早期診断、治療により進行を防止することが可能な病気です。長く続く咳と痰が気になる方は早めに受診することをお勧めします。

地域包括支援センター をご存じですか？

地域包括支援センターは、高齢者の総合的な支援を行うための拠点で、つがる市社会福祉協議会が市から受託して運営しています。

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士など専門職が中心となり、「チーム」で活動しています。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、さまざまな職種や機関の人たちと連携し、高齢者の生活全体を支援します。

▼健康や介護のこと

- ・心身の衰えが気になる
- ・介護予防の体操を教えてほしい
- ・介護保険のサービスを利用したい

▼認知症のこと

- ・認知症について教えてほしい
- ・認知症かもしれないけど、どうしたらいいの？

▼財産や権利のこと

- ・一人暮らしで財産の管理が心配
- ・悪質商法にだまされたかも……
- ・虐待に関する相談

その他、各地域・団体等に出向き出張介護予防教室なども行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 つがる市地域包括支援センター（稲垣町豊川宮川42-3稲垣老人福祉センター内）

電話69-7117 FAX46-3340 メールtsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp

広 告



国家資格塗装職人のお店
三栄塗装工業有限会社

一般建設業 県知事許可(般-27)第017671号

担当 三上(一級塗装技能士/五所川原塗装工業会会員)

WBアート 多彩仕上工法 施工認定店

職人から独立、創業し25年目を迎えました。
これからも地域のみなさまに愛される塗装店を目指して参ります。

屋根・外壁のお見積り・現地調査無料、まずはお気軽にご相談ください。



住所/つがる市木造林宮津12番地3 登録番号/T8420002012423
☎ 0173-42-3818 ☎ 090-7067-5628 ✉ sanei.p@nifty.com

広 告



バッテリーツール AP システム製品+バッテリー+充電器の購入で
バッテリーを1個プレゼント 6月末まで実施

(株)長内土木造園

造園工事一式 ○設計 ○施行 ○管理業務
○整枝剪定 ○伐採 ○草刈り

〒038-3304 青森県つがる市下車力町盛野83
TEL.0173-56-3131 FAX.0173-56-3132

つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

イベント情報

※参加無料、申込不要、場所はセミナー・学習室です。
※都合により日程・会場等が変更になる場合があります。

【おはなしひろば】

日 時：5月19日（日）11時～11時30分
6月16日（日）11時～11時30分
つがる市読み聞かせ隊が絵本の読み聞かせなど、
楽しいお話をします。

【えいごでおはなし会】

日 時：5月25日（土）11時～11時30分
ALT(外国語指導助手)の先生が、英語の絵本の
読み聞かせをします。

【おはなし会】

日 時：5月26日（日）14時～14時30分
図書館スタッフが選んだおすすめの絵本を読みます。

【郷土学習講座】

主 催：NPO法人つがる野文庫の会
日 時：6月9日（日）10時30分～11時30分
テーマ：津軽地域の地域づくりと公共交通網について
講 師：美濃谷 邦康 氏
(青森県会計管理者、
元木造新田合併協議会事務局次長)



おすすめの本

※本の表紙の画像は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



タイトル：ラストコールの殺人鬼
著：イーロン グリーン
訳：村井 理子
出版社：亜紀書房
スタッフより：ニューヨークのゲイ男性を次々
餌食にした殺人鬼。被害者の家族などに徹底
的に取材し、犯人および被害者たちの人物像、
凶行の詳細、そしてゲイの人々に向けられた
差別の実態を炙り出すノンフィクション。



タイトル：うちのピーマン
文：川之上 英子／川之上 健
絵：柴田 ケイコ
出版社：アリス館
スタッフより：「もしかして、きります？」食
べられたくないピーマンと、野菜炒めにピー
マンを入れたいお母さんの戦いがはじまっ
た！ピーマンの努力は実るのか！



タイトル：無縁老人
著：石井 光太
出版社：潮出版社
スタッフより：高齢者たちはどんな経緯で社
会から切り離されたのか。そこにどんな日本
社会の問題があったのか。高齢者福祉の最前
線で立ち向かう人々の奮闘に迫ります。



タイトル：海からいただく日本のおかず 2
写真 文：阿部 秀樹
監 修：大日本水産会食普及推進センター
出版社：偕成社
スタッフより：伝統的な日本のおかず、蒲鉾。
その特徴や種類、歴史、どんな魚介がどう加
工され、蒲鉾になるのか、また、全国各地の
地域独自の蒲鉾、さつま揚げのつくり方、料
理法も紹介します。

蔵書点検のおしらせ

蔵書点検のため、以下の期間を特別整理期間とし、休館させていただきます。

日 時：令和6年6月10日（月）～6月14日（金）

※返却はブックポストをご利用ください。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地（イオンモールつがる柏内）
●電話：0173-25-3131 ●開館時間：10時～20時 ●5月の休館日：5月27日（月）

