



健康せきかわ21 いきいきライフ

いつまでもあなたらしく生きるために 禁煙にチャレンジを!

村では、村民皆さんの心身の健康づくりを盛り上げるため、健康づくり計画「健康せきかわ21」を推進しています。健康づくり推進協議会たばこ部会では、非喫煙者を受動喫煙から守ることができるように地域の分煙環境の整備に力を入れて取り組んでいます。

さまざまな病気の原因になっているたばこ、今回は禁煙対策について紹介します。

特定健診問診結果からみえる喫煙率（H24年度）

	喫煙率
関川村	15.8%
新潟県全体	13.5%

関川村の特定健診を受けた方でたばこを習慣的に吸っている人は、新潟県全体の喫煙率より高くなっています。



‘禁煙’成功のキーワードは『楽に』『確実に』『安く』

禁煙は、禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができ、比較的楽に、しかも何も使わない場合に比べて成功率が3～4倍高まることが分かっています。

健康保険の適用基準を満たしていれば、1日20本のたばこ代の1/2～1/3程度の費用で禁煙治療が受けられます。

応援します!
禁煙チャレンジ

体の中をキレイに!

禁煙を始めると、継続するほど病気のリスクも吸わない人に近づいていきます。また、口臭、体臭のヤニ臭さから解放される、肌質がよくなるなどの美容効果も見逃せません!

禁煙で
人生を変えよう!

時間の有効活用で充実生活!

たばこ1本吸うのに5分かかるとしたら、1日1箱で1時間40分。この時間を別のことに使えます。

お金が貯まる!

これまでたばこに使っていたお金が貯まります。何に使いますか?

(例) 1日に1箱(400円)吸っていた場合

1か月で12,000円 → 家族と外食など 6か月で72,000円 → たまにはのんびり旅行など

健康寿命をのばす!

たとえば喫煙が主な原因である慢性閉塞性肺疾患は、患う期間が長いだけでなく医療費も高額です。また、喫煙は骨粗しょう症を進め、高齢で骨折すると寝たきりなどの要介護期間が長くなり、介護費もかさみます。

禁煙は、自立して元気に過ごす期間である健康寿命をのばし、将来の医療費や介護費の節約にもつながります。

関川村包括支援センター通信 47

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

「2月は高齢者見守り強化月間」

県では平成21年から2月と9月を高齢者見守り強化月間と定めています。

少子高齢化や核家族化、

地域コミュニティの希薄化などにより高齢者の孤立化が進んでいると言われています。

孤立化は認知症状が原因であることも考えられ、孤立死や自殺にもつながる

重大な問題です。雪や寒さで閉じこもりがちな2月は、高齢者にとって特に注意が必要な期間といえます。

高齢者自身ができることは、元気でいることを自ら発信する、気になることは早めに相談する、ひとりで雪下ろしなどの危険な作業を行わない等、自助努力が基本になります。

また、高齢者が地域や社会から孤立化することを予防するために、地域全体で見守り、支え合う体制が大切です。

今すぐ、誰にでもできる

こととして、

◆ご近所で声をかけあいましょう。まずはあいさつから。

◆地域の高齢者をさりげなく見守りましょう。

◆ご近所で、普段と違うことがないか目配りをしましょう。

地域の見守り体制のほか県では企業等との協力体制づくりを進めています。村でも高齢者に関わる新聞配達、宅配や灯油やガスの配達業者の方の見守りが重要と考え、見守り強化月間のマグネットシートを車に貼っていた、だく協力をお願いしています。

「いつもと様子が違う」

「心配なことが起きているようだ」と気付いたら心配な点がある場合は、地域包括支援センター、地区担当の民生委員にお気軽に相談、お知らせください。

健康講座

109

PTP包装シートの誤飲

…くすりを飲む時は口に入れる直前に

もう一度確認しましょう…

新潟県立坂町病院 薬剤部 岸 とし

錠剤やカプセル剤の包装はPTP包装シートと呼ばれるプラスチックにアルミなどを貼り付けたものが主流となっています。この包装を切り離し、そのまま飲んでしまう事故（誤飲）が報告されています。切り離れた包装の角は鋭く、飲み込むと食道などの消化管に刺さって傷つけ、場合によっては消化管を突き破るおそれがあります。「包装のまま飲んでしまう」などありえないと考えられると思いますが、国民生活センターに報告されているだけでも毎年10件前後あります。（2010年調べ）私が以前勤務していた病院にも包装を誤飲した患者さんが受診されたことがあります。

錠剤やカプセル剤の包装は、あわてていた、テレビを観ながら飲んだなど、注意力がかけている時に起こっています。飲んだ直後に気づいた例もあります。飲んだその時は全く気づかず、後でのだや食道の痛みなど何らかの症状が出てから受診した例もあります。ほとんどは軽症で済んでいます。入院を要した重症例もあります。

誤飲防止対策として、包装の裏側には包装から取り出してから飲むよう注意をうながす「薬の取り出し方」の絵があります。また、ミシン目も縦か横の一方方向だけにあって、間違つてそのまま飲んでしまう大きさ（1錠ずつ）に手では切り離せないようになっていきます。

誤飲は高齢者に多くみられますが、若い人にもみられ

1錠ずつにすることは避けられた方が安全、たと言われている

ですが、飲む数を間違えないように1回分ごとにハサミで切り離している方も多いと思います。病院でも誤飲の可能性がないと判断できる方には切り離したものをお渡しする場合があります。お薬カレンダーやケースにセットする時も切り離さなければならず、危険は残ります。

薬を飲む時は包装の誤飲の危険性も頭に置き、次のことをこころがけましょう。

・薬は口に入れる直前にもう一度確認し、あわてず、落ち着いてのむ。

・万一PTP包装を誤飲したら、すぐに受診する。誤飲の自覚がない場合でも、飲んだ後にのだや胸に違和感がある場合は受診を考える。

・誤飲の危険が考えられる場合、家族や介護者は飲みおわるまで見守り、1回分の薬をまとめて包む「一包化」についても相談、検討する。

・（できるだけ）1錠ずつに切り離さない。

*このコーナーへのお問い合わせは、**県立坂町病院へ。**

☎62-3111