

健康里から づくりの

はつらつ支援 ボランティアを 募集します

地域の高齢者の方に介護予防を広め、一緒に運動やレクを楽しんでいただくボランティアを募っています。ボランティアとしての貢献だけでなく地域の高齢者の方と一緒に楽しみながら介護予防を学んだり、実践してみませんか。

はつらつ支援ボランティア 養成講座

日時 10月5日(月)、16日(金)、
19日(月)
13:30～16:30
場所 保健福祉総合センター
定員 30人
申込期限 8月31日(月)



▲平山いきいきサロンの様子



▲竜神苑でのすこやかくらぶ

申し込み・問い合わせ
保健福祉総合センター内
地域包括支援センター
☎80-3155



今回のテーマは喘息です。日本人の子どもの約6%、成人の約3%が持っているポピュラーな病気です。どのような病気かというと、普段はなんともないですが発作が起きると喉と肺をつなぐ気管支という空気の通り道が「アレルギーによる炎症」で狭くなってしまう病気です。「アレルギーによる炎症」とは虫に刺されて真っ赤に腫れた肌をイメージしてください。あの赤みと腫れが気管支の

ぜんそく 喘息の原因と予防



国保東庄病院
にしはらひろし 医師

内側にできて空気が通りにくくなってしまいます。喘息発作の症状は気管支が狭くなることによる息苦しきです。喘鳴といつてヒューヒュー・ゼエゼエ音がする呼吸や、苦しくて横になつていられない起座呼吸が特徴です。一般的に息苦しきで眠れない・喋れない・歩けないときは病院で治療を受け、ときに入院の必要があります。

喘息の治療は発作が起きているとき、発作が起きているとき、発作が起きていないとき、発作が起きていないときは発作を予防することが大切です。喘息の怖さは発作を何十回・何百回と繰り返すと気管支が腫れたまま治らなくなつて、死に至る点です。

発作が起きたときはβ2刺激吸入薬です。この薬は気管支を広げる作用があるので一時的に息が楽になります。ただ、大きな発作のときは時間が経つとすぐに息苦しきになってしまいます。無理をせずに病院を受診してください。

内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前（要予約）

（受付時間は午前11時まで）

東庄病院の診療日
8/1～9/10

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください。☎86-1177