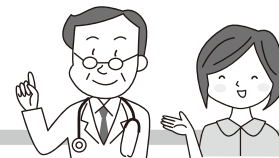




新連載!

# 健康応援ひろば①



## 肺の生活習慣病…COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか?

COPDは長期のタバコの煙や大気汚染などが原因で、肺が少しずつ壊れてしてしまう病気です。治療を受けているCOPD患者さんは国内に約22.3万人とされていますが、治療を受けていない方を含めると、実際には530万人いるとも推定されています。症状はゆっくり進行し、初期の段階では自覚症状も少ないため、多くの方が症状を見過ごし、必要な治療を受けられていないのが現状です。

こんなことはありませんか? ~もしかしてCOPDかも~

- 体を動かしたり、登り坂を歩くと息が切れる。同年代の人よりも歩くのが遅い。
- 咳や痰が続く。
- タバコを吸っている。または、吸っていた。

### 症状に応じた予防や治療が必要です!

壊れてしまった肺を元に戻すことはできませんが、予防や治療をすることにより、病気の進行を遅らせることができます。COPDの治療は、症状に応じてさまざまな方法を組み合わせで行います。

### ①禁煙

→呼吸機能の低下を防止できる予防・治療法です。

### ②インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン

→COPD患者さんにとって風邪は大敵です。そのためワクチン接種がすすめられています。

### ③薬物治療

→気管支を広げて、息苦しさを和らげる吸入薬や内服薬があります。

### ④呼吸リハビリテーション

→症状に合わせた運動、息苦しさを軽減のための呼吸法、食事療法などを行います。

COPDの治療は長期にわたりますが、趣味や生きがいを継続しながら生活できます。医師や看護師、ご家族の支援のもと、患者さんご自身の管理も大切にしていきましょう。

市立甲府病院看護部担当

☎市立甲府病院…☎(244) 1111

## 目指そう! 賢い消費者!!

~ストップ! 悪徳商法~



悪徳商法の手口を知って  
被害を未然に防ぎましょう

全国の消費生活に寄せられる相談件数をみると、成人向けサイト(ワンクリック請求)に関する相談が1位となっています。昨年度はついに、過去最多の10万件を超える相談が寄せられました。

### 成人向けサイトの 年齢確認ボタンを押したただけなのに…

年齢確認ボタンを押したら突然「登録完了」となり、無料サイトのはずなのに請求画面が表示されて…。支払わなければいけませんか?

#### <アドバイス>

請求画面には「退会はこちら」、「誤作動の方はこちら」と言ったボタンが用意されていますが、これらのボタンを押すと業者にあなたの連絡先などの情報が知られてしまいます。業者への連絡や支払いはせずに、まずは消費生活センターに相談してください。

#### 相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時~午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



こうふの旬をお届け!

## 旬食 だより

第1土曜日は  
「地産地消の日」

7月4日

☎農政課…☎(298) 4833

### 今月の旬は『桃』

山梨県は、桃の生産量・栽培面積ともに日本一です。市内では中道地区での栽培が盛んで、さまざまな品種を栽培しています。ぜひ食べ比べをお楽しみください!

**栄養** 桃に含まれる食物繊維には、整腸作用のあるペクチンが豊富なので、便秘改善の効果が期待されます。便秘が改善されることで、美肌効果も期待できます。また、血圧を下げる作用があるとされるカリウムも豊富ですので、高血圧予防としても期待できます。

表面のうぶ毛を洗い落として皮ごと食べることで、より多くの栄養がとれるので、ぜひお試しください。

**保存方法** 桃は基本的には常温で保存することをおすすめします。冷やしすぎると甘さが減少してしまうので、食べる2~3時間前に冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。

#### 市内の直売所

- 風土記の丘農産物直売所(午前9時~午後6時、火曜定休)  
…☎(266) 3858
- 上九ふれあい農産物直売所(午前8時30分~午後5時、木曜定休)  
…☎0555(88) 2138
- 穫れたてLand山城店(午前9時~午後5時)  
…☎(243) 6766
- 穫れたてLand池田店(午前9時~午後5時)  
…☎(228) 4255
- 甲州地どり市場(午前10時~午後6時) …☎(222) 0032