



協会からのお知らせ

肺年齢も
改善!

禁煙のススメ



喫煙により、疾患のリスクが増大します

- 肺がんなど種々ながん
- 虚血性心疾患
- 脳梗塞、くも膜下出血等の循環器疾患
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- 糖尿病 など

受動喫煙について

受動喫煙は、他人が喫煙者の煙を直接吸い込む「二次喫煙」だけではなく、喫煙者の呼気や髪の毛・衣類などに残留した成分による「三次喫煙」のことも指します。健康上の悪影響は科学的にも明らかで、大人だけではなく、子どもが呼吸器疾患にかかるリスクも増加します。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知ろう

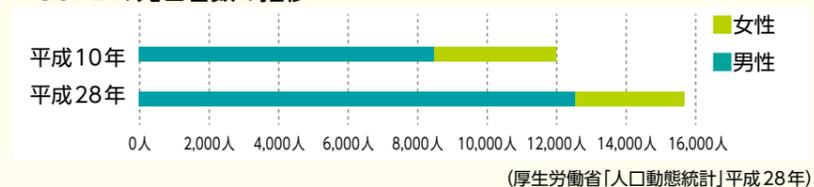
COPDは、主に喫煙を原因とする肺の病気です。慢性気管支炎や肺気腫の総称で、悪化すると常に酸素吸入が必要になるなど、日常生活が困難になってしまいます。年間の死亡者数は15,000人を超えており、推定患者数が500万人以上にも達するという調査結果もあります。



発症の予防

COPDの発症リスクを減らし、進行を止める効果的な対処法は「禁煙」と「受動喫煙の防止」です。

・COPDの死亡者数の推移



禁煙を続けよう

たばこをやめにくくしているのは、喫煙者の多くは程度の差はあれ、ニコチン依存に陥っているからです。また、喫煙が習慣となっており、心理的にたばこに依存してしまうことも大きな原因です。必要があれば禁煙外来を受診するなどして、禁煙しましょう!



第7回 健康づくり講座を開催いたします!

次回の健康づくり講座の開催について、次のように決定いたしました。ぜひご参加ください。

- 【日時】平成30年9月28日(金) 14:30~16:30
 - 【テーマ】<睡眠>脳が若返る快眠術
 - 【場所】吉祥寺 東急REIホテル
 - 【講師】三橋 美穂 先生 (快眠セラピスト/睡眠環境プランナー)
 - 【定員】80名
 - 【申込先】企画広報室 03-3331-2271 9:00~17:00(月~金)
- ※ご参加には事前のお申し込みが必要です。



5月25日(金) 第6回 健康づくり講座を開催しました。

2018年5月25日(金)、(一財)労働衛生協会は地域の皆様の健康増進の啓発を目的とした「第6回 健康づくり講座」を開催いたしました。

当日は、日本大学病院 総合診療センター 外来医長の辻野一郎先生が「肺がんの診療 ~最新の知見を交えて~」と題し、肺がんについての診療についてご講演いただきました。また希望者を募り、健康管理G坂木保健師の説明の下で、肺年齢測定会を実施。大変多くの参加者に実際に肺年齢測定をおこなっていただきました。

多くの参加者からご好評の声を頂戴したことで、地域住民の皆様へ健康の一助となったのではと感じております。



開催概要

- 【日時】2018年5月25日(金) 14:30~16:30
- 【司会】フリー 深水みゆき氏 (劇団四季出身)
- 【プログラム】1) 講演「肺がんの診療 ~最新知見を交えて~」
- 【講師】日本大学病院 総合診療センター 外来医長 日本大学医学部 内科学系呼吸器内科学分野 准教授 辻野一郎 先生
- 【場所】吉祥寺 東急REIホテル
- 【対象者】杉並区民を中心に地域住民の皆様
- 2) 肺年齢測定会
- 【解説】(一財)労働衛生協会 健康管理部 保健師 坂木牧子

開催風景



▲健康づくり講座全体風景



▲虎岩理事の挨拶



▲辻野先生による講演



▲坂木保健師による解説



▲司会進行、深水みゆき氏



▲肺年齢測定器「ハイ・チェッカー」

ご参加いただきました皆さま、誠にありがとうございました。