

各科にクローズアップ！ 放射線科

このコーナーでは、今年度は「禁煙」をテーマにお送りしています。第3回は、外からでは見えない煙の影響を肺の断面図を使って説明します。

それでもたばこを

すいますか？(3)

〜煙の影響〜

診療放射線技師 小林 武史

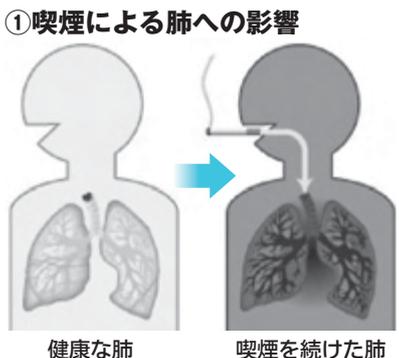
喫煙によって影響を受けるのが肺です。吸いこんだ煙は、気管を経由して、肺に到達します。

肺は、体内に酸素を取り込み、二酸化炭素を排出する機能を持った臓器です。そして、その取り込んだ酸素のおかげで、細胞一つ一つが活発に活動することができているのです。

そこで、皆さん想像してみてください。新鮮な空気の変わりに、有害物質を多数含んだ煙を吸い続けたらどうなってしまうのでしょうか？

肺気腫ってなに？

長期間喫煙を続けると肺は、どんどん汚れていきます。そして、この状態が深刻になってくると、肺は疲れて壊れていきます(＝写真①)。



①喫煙による肺への影響

病気に気付くために

放射線科には、体を切っただけでなく、内部の構造を画

肺の内部は、肺胞という小さな細胞のガス交換器でいっぱいです。その肺胞が機能しなくなり空洞化していくと十分に酸素供給ができなくなります。このような状態を「肺気腫」といいます。

②CT画像 (上：正常な肺 下：肺気腫にかかった肺)



気腫化を起こし、肺胞が壊れて黒くなった部分

像にできる機器が数多くあります。その中で、紹介したいのがCT装置です。この検査機器は、ハムを輪切りにしたように体の断面を見ることができ(＝写真②)。

肺気腫の画像は肺の中に丸く黒いものが散在しているのがわかると思います。これが酸素を取り込めなくなった肺胞です。

肺気腫が進行すると、吸っ

た息だけでは酸素が足らなくなってしまう、とても息苦しくなります。それを補うために酸素呼吸器を使用しながらの生活になってしまいます。

このように、実際に画像で体内の状態がわかると、外見は非喫煙者となんら変わりなくとも、体内ではこんなに変化が起きていると言うことがわかっていただけだと思います。

七夕イベント 短冊に願い込めて

皆さんの願いを募集します

市民病院では、玄関ホールや各病棟に、七夕飾りを用意しています。

患者さんや家族の皆さんが健やかに過ごされるような短冊を募集していますので、皆さんも思い思いの短冊をつるしませんか。期間…7月7日(火)まで



七夕に向けて願い事を書こう

参加者募集

キッズナーズの看護体験

市民病院では「やさしい心を育てよう」をキャッチフレーズに今年も「ふれあい看護体験」を行います。

お子さんにかわいい白衣を着させてみませんか。電話で申し込んでください。

対象：4歳～15歳の男女(保護者は見守り参加可)

日時：7月12日(日) 10時30分～13時30分

費用：無料

※お子さんには軽食の準備があります。保護者は昼食代500円を負担してください。

申込期限：7月6日(月)

※申し込み時にお子さんの身長を伝えてください。



上手にオムツ交換できるかな(昨年)

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ

応援します  
健康づくり  
No.26

## バランスのとれた食事

食事は、私たちの体を維持するために最も基本的なものです。主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせることで栄養バランスをとりましょう。

### 食事のポイント

- 乳製品、果物類を1日1回は食べましょう。
  - 生活習慣病予防のため、1日の塩分摂取目標量は、成人男性8.0g・成人女性7.0g未満と定められています。汁物などは具を多くすることで塩分量を減らすことができますので、減塩を意識してみましょう。
- ※今年4月に塩分摂取基準が改定され、目標量が引き下げられました。



主 食	ご飯やパン、麺など
主 菜	肉、魚、卵、大豆を使った主になる料理
副 菜	野菜、きのこ、いも、海藻
汁 物	藻などを使った料理

問健康管理課 ☎73-1200

医療機関を受診するときは、7月末に送付される「受給券」と「健康保険証」を窓口  
に提示してください。  
対象：小学校4年生～中学校3年生（0歳～小学校3年生は変更ありません）  
助成対象医療費：通院にかかる保険適用の医療費および保

今月は個別健診で受診できません。健康チェックのため年に一度、必ず受診しましょう。  
問健康管理課 ☎73-1200

国 保 特 定 健 診  
後 期 高 齢 者 健 診

問健康管理課 ☎73-1200  
※県外の医療機関などを受診した場合は、受診医療機関の窓口で自己負担金を支払い、後日、市健康管理課または野栄総合支所で償還払いの手続が必要です。

## 中3までが現物支給に

子ども医療費の助成方法を変更

小学校4年生から中学校3年生までの通院医療費などが、

8月1日より「償還払い方式（後払い）」から医療機関での医療費の支払いが発生しない「現物給付方式」に変わります。

除調剤など

問健康管理課 ☎73-1200

### 健康運動教室（はつらつ教室） ※申し込み不要

場所/日 ①9日(木) / 八日市場公民館 ②28日(火) / のさかアリーナ 受付 13時～13時30分

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人  
持物 タオル、飲料水、室内用運動靴(②のみ)

問高齢者支援課 ☎73-0033

### 成人健康相談

日時 9日(木) 9時～11時 場所 保健センター

内容 血圧測定、栄養・歯科相談など 持物 健康手帳

問健康管理課 ☎73-1200

### ◆検診日程

検診日	場 所
7月23日(木)	野栄福祉センター
28日(火)	保健センター
8月2日(日)	
3日(月)	
24日(月)	野栄福祉センター
26日(水)	
27日(木)	

【時間】9:20～11:00、13:00～14:30

### 子宮がん検診の日程

市内在住で20歳以上の女性を対象に、子宮がん検診を左記の日程で実施します。  
受診票が届いていない人、検診を希望する場合は、お問い合わせください。  
問健康管理課 ☎73-1200

## 給食センターからこんにちは No.26

### タンドリーチキン



#### 材料(4人分)

鶏もも肉(皮つき) 50g×4枚  
A【おろしニンニク少々 ヨーグルト(無糖) 20g カレー粉小さじ1 ケチャップ大さじ1 ウスターソース大さじ1/2 しょう油小さじ1 塩、こしょう少々】

夏もいよいよ本番です。今月は、子どもに好評の『タンドリーチキン』を紹介します。ピリ辛メニューで食欲の落ちやすい暑い季節を乗り切りましょう。でも、小さいお子さんや辛い物が苦手な人は、カレー粉の量を控えめに。

#### 作 り 方

- ①Aの調味料を混ぜあわせ、鶏肉をつける。
- ②鶏肉を皮目は上にしてオーブン(190℃・12分)で焼く。また、フライパンで焼く場合は、皮目を下にして焼き、途中で裏返す。

### ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

#### 栄養価(1人分)

エネルギー 90kcal たんぱく質6.8g  
脂質5.8g カルシウム11mg 食塩相当量0.6g

#### 給食献立(5月26日(火)小学校)



タンドリーチキン・中華めん・ちゃんぽんスープ・ナタデココヨーグルトあえ・牛乳

問学校給食センター ☎70-2210