

保健師からの 「いじはなし」

ちょっと



いじはなし♪

たん、息切れなどの症状が起
ります。重篤な場合は意識障害に至
ることもあります。

対策

禁煙

風邪などのウイルス感染予防

過度な運動を避ける

発作の誘因となる薬品を使用
しない

○アレルゲン
ダニ、ハウスダスト、ペット、
カビ、花粉など

○大気汚染物質
揮発性有機物質(つや出し剤、調
理用油など)、たばこの煙など

○感染症
インフルエンザや風邪など

○気候変化
低温、多湿、雷雨・台風など

○食品・食品添加物
鶏卵、牛乳、そば、小麦など
の食品、食品保存料や着色料
類など

○薬品
解熱鎮痛剤に含まれるアスピ
リンや非ステロイド系抗炎症
薬など

喘息は糖尿病や高血圧と同じ
ように慢性疾患で、自己管理し
ながら発作を起こさないように
うまく付き合っていく疾患です。
正しい治療を行いコントロール
することで、健康人と同じ
ような生活を送ることができます。
症状が落ち込んでいるから
す。症状が落ち込んでいるから
といって、自己判断で薬の使用
を中断すると、逆に症状を悪化
させてしまうので、主治医の指
示どおりに薬を飲み、吸入する
ことが重要です。

2 薬による治療

どんな病気?

喘息はあらゆる年齢層で発症

し、時に重症化し、死に至るこ
ともある呼吸器の疾患ですが、
ステロイド剤を中心とした薬物
療法と適切な日常生活を送ること
により、発作を防ぎ、快適に
生活することができます。

喘息とは気道の慢性的な炎症
で、発作時はわずかな刺激でも
息をする時に「ゼイゼイ」「ヒ
ューヒュー」という喘鳴やせき、
・ダニなどに対するアレルギー

治療法

○ストレス

心理的ストレス、激しい感情
の変化など

○その他

運動や過換気、冷氣や乾燥し
た空気の吸入など

問合せ 健康福祉課

内線 117・118

健康づくり担当

主な治療薬

・吸入ステロイド薬
・経口ステロイド薬
・抗アレルギー薬

告示日
平成22年2月9日(火)
投・開票日
平成22年2月14日(日)

皆野町農業委員会委員一般選挙

冬のエコライフ スタイル

～未来を守るエコライフ適温暖房20℃～

暖房などによりエネルギー使用量が増える冬、
県では今年も温暖化対策キャンペーンを実施します。

温暖化を食い止めるには、皆さんの取り組みが
重要なカギを握っています。温暖化対策は、一人
ひとりが主役です。身の回りのできることから、
冬のライフスタイルに取り組みましょう。カーデ
イガンやベストなどを重ね着するなど、暖かく過
ごす工夫をして暖房温度を適温(20℃以下)に設
定しましょう。

また、こまめな消灯、電源オフなど身近な省エネ活動をお願いします。

冬は鍋の季節。エコ・クッキングにも挑戦して
みませんか?

問合せ 県環境部温暖化対策課 ☎048-830-3038

●選挙すべき委員の数
10人

●立候補できるかた
選挙期日ににおいて、皆野町
に住所を有しており、平成2
年2月15日までに生まれ、成
年被後見人などの欠格事項に
該当していないかたで、10ア
ール以上の農地を耕作してい
るかた、または、その配偶者な

立候補できるかた

立候補予定者説明会

どで農業委員会が認めたかた。
期日 1月26日(火)
時間 午後1時30分～午後5時
場所 文化会館A会議室
(3階)

●立候補の届出
期日 2月9日(火)
時間 午前8時30分～午後5時
場所 役場201会議室
(2階)

問合せ 皆野町選挙管理委員会

(総務課内)

☎621-1230 内線203