

第9回 健康サポートフェスティバル

平成22年11月8日、豊中市役所にて、当院主催の健康サポートフェスティバルを開催致しました。(参加人数:133名)

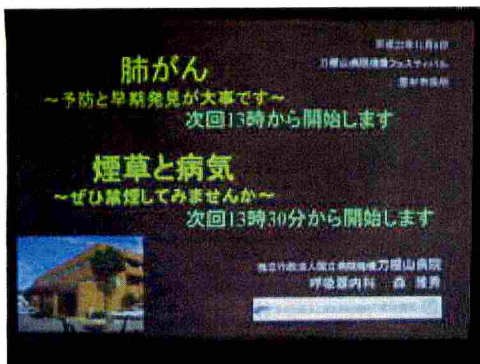
今回は「肺がん予防」をテーマに、昨今の肺がん罹患率の上昇、副流煙による受動喫煙の問題など、改めて健康を考える機会としました。

当院は平成22年4月より、「大阪府のがん診療拠点病院(肺がん)」として指定されています。



健康サポートフェスティバル特別講義

今回の講義テーマは、「肺がんは予防と早期発見が大事～あらためてタバコについて考える～」と題して、当院呼吸器内科医師 森雅秀による講義がありました。



肺ガン危険度チェックシート [→pdfファイルダウンロード](#)

タバコ依存度チェックコーナー

このコーナーでは、ニコチン依存度チェックシートを配布しました。興味のある方は下記設問をチェックしてみてください。

問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
問4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)

問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
問7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
問8	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

10問中、5問以上当てはまる方は、ニコチン依存症の可能性があります。

計測コーナー

身長・体重・握力・血圧・体脂肪測定・酸素飽和度の計測を実施しました。



骨密度測定・肺機能検査コーナー



骨密度測定：骨量（骨密度）の検査は、背骨、太ももの付け根、足のかかと、手指の骨の量を測定します。今回は、足のかかとでの測定でした。



肺機能検査:肺の換気能力を調べ、喘息、肺繊維症、慢性気管支炎など、呼吸器疾患を診断するてがかりとなります。

健康相談コーナー

健康相談コーナーでは、医療・福祉に関して、日頃不安に感じている事柄や疑問等を、栄養・薬剤・看護・福祉のテーマ毎に、ご相談をしていただきました。



ご参加いただきました方々、ご協力いただきました豊中市役所・その他関係者の方々に感謝致します。

