



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

吸う人も吸わない人も再確認 たばこの害

今年7月に健康増進法の一部が改正され、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、望ましい受動喫煙を防止するための対策を強化していくことになりました。ニュースや新聞でも取り上げられ、皆さんも記憶に新しいと思います。今後は2020年4月までに、多くの人が利用する施設（学校、病院、行政機関、飛行機やバス等の交通機関、事務所、規模の大きい飲食店等）では、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うこととなります。また、喫煙禁止場所で喫煙する等の違反があった場合には、罰則が適用されることもあります。

話題になって今こそ、たばこについて考えてみましょう。



受動喫煙とは？

喫煙者が直接吸い込む煙を「主流煙」、火がついたたばこの先から出る煙を「副流煙」、喫煙者の体内に入った主流煙の一部が呼吸に混じって排出されることを「呼出煙（こしゅつえん）」といいます。この副流煙と呼出煙を自分の意思とは関係なく吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。

副流煙には、主流煙の数倍の有害物質が含まれています。自分हतばこを吸ってなくても、周りに吸う人がいれば、受動喫煙によってたばこの有害物質を体内に取り込んでしまうので

受動喫煙により、眼のかゆみや鼻水、せき、頭痛などの症状が出たり、がん、脳血管疾患、虚血性心疾患などの発症リスクが高まるとされています。また、親の喫煙によって子どものせき、たん等の呼吸器症状や呼吸機能の発達に悪影響を及ぼすとされています。

このように、たばこの煙は吸う本人だけではなく、周りにいる吸わない人の体にも知らず知らずのうちに大きな影響を与えているのです。

あなたの肺は大丈夫？

たばこに含まれる有害物質の中には約70種類の発がん物質があり、肺がんをはじめ、食道がんや膵臓がんなどさまざまながんと喫煙の関連が明らかになっています。その他にも心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳梗塞などの脳血管疾患とも関連が大きいことがわかっ

ていますが、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか？これは、長期間たばこの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）や酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じる病気です。気管支が狭くなることで呼吸がしにくくなる「慢性気管支炎」や、肺胞が壊れて酸素が取り込みにくくなる「肺気腫」もCOPDに含まれます。

重症化すると、少し動くだけで息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど日常生活にも影響し、さらに症状が悪化すると肺がんや動脈硬化、心疾患、脳血管疾患、骨粗しょう症などを発症しやすくなります。

COPDは、初期には自覚症状がなく、喫煙を始めて20年以上経ってから症状が現れるため、気づかない間に進行する病気です。次のような状態のときはCOPDが疑われます。

- ①せきやたんが増えて、息苦しく感じる人が多い。
- ②坂道などを歩く時、息苦しいことがある。
- ③風邪をひくことが多くなったような気がする。



病気の進行を遅らせるためにも早めに受診して治療を始めましょう。

電子たばこなら害は少ない？

ここ数年、加熱式電子たばこが販売されています。これはたばこの葉を電気で加熱し蒸気を発生させてニコチンを吸い込むもので、副流煙はほとんど出ません。しかし、紙巻きたばこと同様に依存性があり、発がん物質を含む有害物質を含んでいます。健康にどのような被害があるのか研究するのはこれからであり、安全性が証明されているわけではありません。

禁煙チャレンジ！

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。

大切なのは「たばこをやめたい」という気持ちです。一度失敗したからといってあきらめず何度でもチャレンジしましょう。



- ①スタートの日を決めよう
仕事があまり忙しくない時や長期休暇などストレスの少ない時期なら成功率が高まります。
- ②身近な人に禁煙を伝えよう
周囲の応援は禁煙持続への強い味方です。
- ③禁煙補助薬を利用しよう
医師に相談し、ニコチンの禁断症状を緩和する禁煙補助薬を処方してもらうのも良い方法です。

第13回 日高町健康まつり

【とき】 10月21日(日) 10:00~15:30(体験コーナー 10:00~13:00、健康づくり講演会13:30~15:10)

【ところ】 門別総合町民センター

<p>☆オープニングセレモニー☆ 富川中学校吹奏楽部による演奏でオープニングを飾ります。</p>	<p>☆計測コーナー☆ 体組成計、内臓脂肪の測定、肺活量や唾液でストレスチェックを実施します。</p>	<p>☆相談コーナー☆ 保健師、栄養士、薬剤師等に相談できます。</p>
<p>☆無料歯科健診・相談☆ メイプル歯科高島先生と歯科衛生士に歯の相談をしてみましょう。</p>	<p>☆救急講習会☆ 日常の事故予防やAEDの使用法などを改めて学べます。</p>	<p>☆作業療法士コーナー☆ 転倒予防に関するチェックやアドバイスをを行います。</p>
<p>☆ことぶき学園茶道部☆ おいしいお茶とお茶菓子はいかがですか。 *お茶菓子がなくなり次第終了いたします。</p>	<p>☆タクティール☆ 不思議と心安まる体験ができます。(緩和ケア療法の体験)</p>	<p>ひだかカードをお忘れなく! 来場者ポイント100ポイントをプレゼントいたします!</p>
<p>先着5店!フリーマーケット出店募集! 日高町民限定で出店を希望される方はお申し込みください。 【申込先】 日高町社会福祉協議会 電話 01456-2-6670</p>		<p>☆とねっこ館コーナー☆ ・インボディ計測体験!健康運動指導士が詳しく解説いたします。 ・レスンプログラムを1回30分程度体験できます。運動を始めるきっかけにしませんか?</p>
<p>送迎バス運行【日高地区】 〈行き〉8:30 日高総合支所発 〈帰り〉まつり終了後 門別総合町民センター発 利用される方は10/19(金)までにお申し込みください。 *富川市街沿線に限り途中乗車も可能です。ご相談ください 【申込先】 日高総合支所地域住民課 電話 01457-6-3173</p>		<p>☆ヘルシー試食☆ 保健推進員が手作りするヘルシー試食を提供します。提供数には限りがありますのでなくなり次第終了いたします。 そのほか、認知症予防の脳トレやふまネット体験(地域包括支援センター)、何かと話題の女性のがんに関する模型の展示に、疲れたら健康茶を飲める休憩スペースでほっと一息もできます。</p>
<p>☆お楽しみ抽選会☆ 講演会后には豪華景品が当たるチャンスが待っています!お帰りの際にくじをひきましょう!最後まで参加するべき!</p>		<p>☆出張!わくわく館☆ わくわく館保育士もいるので、遊び場を安心して利用できます。親子一緒に健康まつりを楽しんでください。</p>
<p>健康づくり講演会 13:30~14:30 【演題】 「笑う門には健康来たる」 【講師】 ラフターヨガティーチャー 加藤 純子 氏 日高町を笑いで元気にする!? 海外での笑いヨガ体験も多く、日高町近郊でも活動されている加藤さんを講師に実際に笑いヨガを体験してみましょう。</p>		<p>健康づくり講演会 14:40~15:10 【演題】 「ダニによる人と動物の共通感染症 ~道民の意外と身近な危機として~」 【講師】 北海道大学獣医学部公衆衛生学教室 准教授 好井 健太郎 氏 ダニがもたらす感染症が話題になることが増えています。実際にダニがもたらすウイルスとはどのようなものか、北海道でのダニによる感染症の状況についてわかりやすく紹介してくれます。</p>

【お問い合わせ先】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571