

健康が一番にや



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

受動喫煙防止法施行

●「マナー」から「ルール」へ
平成30年7月に「健康増進法の一部を改正する法律」が成立しました。望まない受動喫煙防止をさらに推進すること
を目的としていま



これに
ともない、
令和元年
7月1日
より「学
校・病院・
児童福祉
施設・行政
機関」は敷
地内禁煙となります。
また、令和2年4月1日からは事務
所や工場、飲食店は原則屋内禁煙とな
ります。

そのため、たばこは全面的に禁止か
専用の喫煙室が必要になります。
近年、いろいろな商品が増えてい
る加熱式たばこについては、原則として
全面禁煙ですが、専用の喫煙室をもう

けることで飲食もすることができよ
うになります。
また、当面の経過措置として、小規
模な飲食店では喫煙ができることを表
示しないと喫煙はできません。

●たばこを吸うとどうなるの？

たばこの煙には、約四千種類の化学
物質が含まれています。
そのうち二百種類以上は有害物質で
あり、五〇種類以上は発がん性がある
と言われています。

有名なのはニコチン、タール、一酸
化炭素です。

ニコチンは摂取することで、血管を
収縮させる作用があります。

血管が収縮することで、血圧が高く
なり心拍数が上がります。

その結果、頭痛や肩こりが出るばか
りではなく、血管への負担が大きくな
るので心筋梗塞や脳卒中になる危険性
も高くなります。

タール
は発がん
性物質で
あり、ベ
トベトシ
た茶色い
物質で

これが
細胞に
くっつくことで細胞が変質し、がん
になります。

一般的なたばこでは、タールが1本
に10mg前後含まれています。

これを1日20本、1年間毎日吸った
とするとタールが73gとなり、小さい

コップに1杯弱ほどの量になります。
一酸化炭素は、ガス給湯器やボイ
ラーの故障による一酸化炭素中毒の事
故で有名ですが、酸素よりもヘモグロ
ビンとくっつきやすく、身体に酸素が
運べなくなるため酸欠状態になり頭が
ポーンとする原因になります。

●加熱式たばこの「害がない」はウソ？
近年、各社から発売されている加熱
式たばこですが、多くの製品は紙巻き
たばこよりも有害物質が少ないとい
う宣伝がされています。

非加熱加熱式たばこの成分分析の研
究では、アセトアルデヒドやホルムア
ルデヒドが紙巻きたばこに比べて約四
分の一、ベンゼンやナフタレンなどの
発がん性物質は5%未満という報告が
されています。

ニコチンは、紙巻きたばこと同等の
商品もあります。
確かに有害物質の含有量は、紙巻き
たばこに比べ少なくなっています。

しかし、ここで気をつけなければい
けないのは「有害物質が少ない」こと
と「健康被害が少ない」ことは必ずし
も一致しないことです。
有害物質が十分の一と聞くと、健康
被害も十分の一になると思ってしまう
がちですがそうではありません。
また、加熱式たばこに含まれるグリ
セロールやポリプロピレングリコール
は保存料として食品に使用されたり、
化粧品に使用されたりしていますが、
気化させて大量に吸い込むという使用
方法はこれまでされることがありませ
ん。
そのため長期的な健康被害がどれだ
けあるのかはわからないのが現状です。



●禁煙は何歳からでも良い

がんや心筋梗塞、脳梗塞のリスクが
高くなるたばこですが、やめるために
はどうしたら良いのでしょうか。
一番確実なのは禁煙外来にかかるこ
とです。

たばこ依存症のスクリーニングテスト
で、5点以上の人であり、禁煙した
いと思う人は保険診療で受診すること
ができます。

今更禁煙しても何も変わらないと思
う人も多くいるでしょう。

しかし、禁煙は何歳からでも、いつ
始めても効果があります。

具体的には、禁煙から8時間後には
血中の一酸化炭素が正常域になりま
す。

48時間後には、においと味の感覚が
復活し始め、72時間でニコチンが体か
ら完全に抜けます。

ここまですが禁煙するのに一番大変な
時期で、イライラしたばこを吸いたい
衝動に駆られることが多いです。

72時間経つと気管支が広がることで
呼吸が楽になり始めます。

3週間で肺活量は30%回復し歩行が
楽に感じるでしょう。

そして、5年経つと肺がんになる確
率は約半分になり、10年でがんになり
そうだった細胞が修復され、口腔がん
や咽頭がんなど各種がんになる確率が
減少していきます。

禁煙をするには遅すぎるといふこと
はありません。

自分自身も周りの人も快適に生活す
るためにも禁煙を始めてみませんか。

食中毒を防ぐ3原則

「つけない」
「増やさない」
「やっつける」

夏は食中毒が発生しやすい時期です。
食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物についた細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具についた細菌を「やっつける」という3つのことが原則です。
この3原則の実践法をご紹介します。

洗う・分ける

手には様々な雑菌がついています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、こまめに手を洗うようにしましょう。

特に、調理をはじめの前、生の肉や魚などを扱う前後、調理の途中でトイレなどに行った後、食べる前、残った食品を扱う前は必ず手を洗いましゅう。

生の肉や魚を扱った調理器具から、生で食べる野菜などに細菌がつかないように、調理器具はその都度きれいに洗いましゅう。

食品を保存するときも、密閉容器に入れたり、ラップをかけたりにして細菌がつかないようにしましゅう。

低温で保存する

細菌の多くは、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れてしましゅう。

ただ、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることを心がけましゅう。

加熱処理

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べると安心です。

特に肉料理は中心までしっかり火を通しましゅう。

調理器具にも細菌やウイルスがついています。

特に、肉や魚を扱った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましゅう。

台所用漂白剤の使用も効果的です。

食中毒？と思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。

医師の診断を受けずに、市販の下痢止めの薬などをむやみに服用しないようにし、早めに医療機関を受診しましゅう。

熱中症

「ご存じですか？」
予防・対処法」

熱中症とは・・・

体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなることで、体の中に熱がたまった状態です。

筋肉痛や大量の汗、さらには吐き気やだるさ、重症になると意識がなくなります。

適切な予防法と応急処置を知り、熱中症による健康被害を防ぎましゅう。

水分を取りましゅう！

室内外問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給しましゅう。

特に、高齢者や障がいのある方は心がけましゅう。

※塩分や水分摂取に注意が必要な方は、かかりつけの医師に相談しましゅう。

熱中症になりにくい室内調整をしましゅう！

扇風機やエアコンなどを上手に利用しましゅう。

こまめな換気、打ち水、すだれなどで室温が上がりにくくなります。
また、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましゅう。

出かけるときの準備も大切です！

日傘や帽子を用いる、通気性のよい吸湿・速乾の衣類を着るなどしましゅう。

日陰に入り、こまめに休憩しましゅう。

熱中症が疑われる人を見かけたら

○涼しい場所へ！

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましゅう。

○からだを冷やす！

衣服をゆるめ、からだ（特に首の回り、わきの下、足の付け根など）を冷やしましゅう。

○水分補給！

水分・塩分、経口補水液などを補給しましゅう。

自力で水が飲めない・意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましゅう！