

大切な人に 5月31日は「世界禁煙デー」 たばこの煙を吸わせない!

健康 やってみよう!
むなかた
21
第123回

たばこの煙はPM2.5を含んでいる!

大気汚染でよく知られるPM2.5。石炭などの化石燃料や草木の燃焼から発生する、直径2.5マイクロメートル(μm)以下の微粒子の総称です。

実は、PM2.5は「たばこ」からも発生します。たばこの煙は直径0.4~1μmの小さい粒子のため、吸い込むと肺の奥深くまで入り込んで炎症を起こし、肺の細胞を壊します。全身の血管にも作用して心筋梗塞のリスクも高めます。

他にも70種類以上の発がん性物質も含まれています。

周囲の人にも害をおよぼすたばこの煙

たばこの先から立ち上がる「副流煙」には、喫煙者がフィルターを通して吸い込む「主流煙」の何倍もの有害物質が含まれ、ニコチンは主流煙の2.8倍、一酸化炭素は4.7倍にもなります。本人が吸っている煙よりも、周囲の人が吸わされている煙の方が有害です。

受動喫煙の害で引き起こされる病気

子ども

低出生体重児
乳幼児突然死症候群(SIDS)
肺炎、気管支喘息、中耳炎
言語能力の低下など

大人

肺がん
虚血性心疾患(心筋梗塞)
副鼻腔がんなど

●サードハンドスモキング(3次喫煙)

たばこを吸う人が身に着けているものから発せられるたばこ臭を吸うことをいいます。壁やカーテンにしみ込んだたばこ臭も同様です。有害物質が検出され、集中力や体調にも影響があると報告があります。

禁煙するとどのようなメリットがあるのでしょうか

禁煙直後から、からだによい変化が起こります(下図参照)。そのほかに「禁煙限定の場所に行ける」「からだのたばこ臭が消え、周囲の人が喜んだ」などさまざまなメリットがあります。食べ物がおいしく感じ、食欲と共に体重が増える人もいますが、禁煙の効果で運動しやすくなるので減量も可能です。

禁煙のメリット(日本呼吸器学会資料)

20分以内	8時間以内	48~72時間
血圧や脈拍が正常になる	酸素欠乏状態が改善する	ニコチンが体内からなくなる
72時間	2~3週間	5年
呼吸がラクになる	歩くのがラクになる	肺がんの危険性が減る
		10年
		いろんながんの危険性が減る

禁煙外来も活用してみませんか

「吸いたい」「イライラする」など禁煙すると現れる不快な離脱症状は、ニコチンパッチやガムなどの禁煙治療薬を使い和らげることができます。治療は、禁煙外来で相談することができ、医師の診察で要件を満たせば健康保険で禁煙治療を受けることもできます。期間は約12週間で、治療にかかる費用は、3割負担の人で約2万円です。自宅や勤務先から通いやすい禁煙外来を探してみましょう。

*詳細は、ふくおか医療情報ネット <http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/>「トップページ」→「いろいろな条件で医療機関を探す」→「専門外来」→「禁煙」で確認可

問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187



地域で活躍する元気なリーダーのみなさん



ニギニギ体操講座の様子

回	日程
第1回	6月26日(月)
第2回	7月18日(火)
第3回	8月7日(月)
第4回	同28日(月)
第5回	9月11日(月)
第6回	10月2日(月)
第7回	同23日(月)
第8回	11月15日(水)

●講師 健康運動指導士、レクリエーション

●申込・問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

●日程 左表参照

●全8回コース

●場所 メイトム宗像

●第7回のみ市勤労者体育センター

●内容 地域の健康づくり活動で発揮できるスキルを身に付けます。

●「わかめ体操」「ニギニギ体操」「レクリエーション」「骨密度測定」「体力テスト」「体力づくり」「口腔ケア」など

●対象 講座終了後、地域の健康づくり活動に参加できる20歳以上の市民

●定員 抽選で50人

●受講決定者には、後日案内を送付

●申込締切日 6月2日(金)

●申込・問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

私とあなたの健康のために 健康づくりリーダー養成講座

市では、健康づくりのために活躍する人を養成する講座を開催します。自分や家族、友人、地域の人のために健康づくり活動をしたい人、資格や特技を役立てたい人を募集します。

●日程 左表参照

●全8回コース

●場所 メイトム宗像

●第7回のみ市勤労者体育センター

●内容 地域の健康づくり活動で発揮できるスキルを身に付けます。

●「わかめ体操」「ニギニギ体操」「レクリエーション」「骨密度測定」「体力テスト」「体力づくり」「口腔ケア」など

●対象 講座終了後、地域の健康づくり活動に参加できる20歳以上の市民

●定員 抽選で50人

●受講決定者には、後日案内を送付

●申込締切日 6月2日(金)

●申込・問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

島に行く、のどかで美しい景色と緩やかな時間の流れに癒される。県内8つの離島のうち、大島はその名の通り一番大きな島。大島の若い世代と交流した際、誰もが「大島のために何かやりたい」と言う。島を巡る観光バス「グランシマール」が彼らの熱い気持ちを後押しするきっかけとなつて、島がどんどん元気になつてほしい(は)

●春をしっかりと満喫したいが、黄砂やPM2.5の数値が気になり外出も控え気味。季節の楽しみは、屋外から屋内に移る。春は野菜や果実が豊富。保存食づくりをしながらかの唱歌を口ずさむのぼり。「みどりのそよ風」に舞うチョウ。昔懐かしい歌で描くきれいな環境に深呼吸(も)

●街なかでの歩行喫煙の危険、ポイ捨て、室内喫煙の匂いと喉の痛み、出火の原因は放火に次いで2位。さらに、受動喫煙での深刻な健康被害。新聞の投書欄は、飲食店の全面禁煙が大勢だ。たばこ税収との比較だが、喫煙が原因の国民の医療費は桁違いに大きい。ああ、たばこ後進国日本(や)

編集後記

島に行く、のどかで美しい景色と緩やかな時間の流れに癒される。県内8つの離島のうち、大島はその名の通り一番大きな島。大島の若い世代と交流した際、誰もが「大島のために何かやりたい」と言う。島を巡る観光バス「グランシマール」が彼らの熱い気持ちを後押しするきっかけとなつて、島がどんどん元気になつてほしい(は)

●春をしっかりと満喫したいが、黄砂やPM2.5の数値が気になり外出も控え気味。季節の楽しみは、屋外から屋内に移る。春は野菜や果実が豊富。保存食づくりをしながらかの唱歌を口ずさむのぼり。「みどりのそよ風」に舞うチョウ。昔懐かしい歌で描くきれいな環境に深呼吸(も)

●街なかでの歩行喫煙の危険、ポイ捨て、室内喫煙の匂いと喉の痛み、出火の原因は放火に次いで2位。さらに、受動喫煙での深刻な健康被害。新聞の投書欄は、飲食店の全面禁煙が大勢だ。たばこ税収との比較だが、喫煙が原因の国民の医療費は桁違いに大きい。ああ、たばこ後進国日本(や)