

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう



# 健康だより

第34号

平成22年6月15日発行

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

 【事務局】京都府丹後保健所 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855 Tel 0772-62-4312  
<http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango>

## ご存知ですか？ たばこの「煙」のこと

### 含まれている物質

人体に有害なものは250を超え、発がん性の疑われるものは50を超えていると言われていますが、このうちよく耳にするものを挙げてみました。

**ニコチン** 依存性薬物。たばこがやめられなくなる

**一酸化炭素** 血液の酸素を運ぶ能力を低下させる

**アンモニア** 刺激臭がする。強いアルカリ性で粘膜を刺激

**シアン化水素** いわゆる「青酸」。殺虫剤、殺鼠剤

**ヒ素** 事故や事件でニュースにもなった毒物

**ベンゼン** ガソリンに含まれる。発がん性がある

**カドミウム** イタイイタイ病の原因。発がん性がある

**ホルムアルデヒド** シックハウス症候群の原因の一つ

### 「副流煙」「呼出煙」

喫煙者本人がフィルターを通して吸う煙を「主流煙」、吐き出す煙を「呼出煙」と言い、たばこの先端から立ち上る煙を「副流煙」と言います。

他人の「副流煙」や「呼出煙」を吸わされてしまうのが「受動喫煙」ですが、「副流煙」は「主流煙」より多く有害成分を含んでいます。

喫煙・受動喫煙している中で、たばこの煙の影響に気付かないままになっていませんか？

「息が切れるのは運動不足」「肌にしわが多いのは老化」「歯周病や口臭は歯磨きのしかた」「体調が優れないのはストレス」「ガンになったのは運」など、別の理由と思い込んでいることも。

## 禁煙支援が進んでいます

### 禁煙補助薬

「ニコチンガム」「ニコチンパッチ」は、ニコチンを投与することにより離脱症状（いわゆる禁断症状）を和らげ、禁煙を楽にするお薬です。「ニコチンガム」は2001年から、「ニコチンパッチ」は2008年から、薬局で対面販売により買えるようになりました。

### 禁煙治療

2006年4月から、一定の条件で保険が適用されるようになりました。

#### ●保険適用の条件

1. ただちに禁煙しようと考えていること
2. 喫煙計数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の方
3. ニコチン依存テストで「ニコチン依存症」と診断された方

#### ●内容

- ・カウンセリングや、ニコチン依存度に応じてお薬が処方されます。
- ・12週間に5回の受診が必要です。

#### 丹後地域の対象の医療機関

（予約の必要など事前に確認することをお勧めします）

- ◆医療法人 中川医院（宮津市漁師）
- ◆ふじわらクリニック（京丹後市大宮町周枳）
- ◆（社）京都保健会 たんご協立診療所（京丹後市大宮町河辺）
- ◆京丹後市立 弥栄病院（京丹後市弥栄町溝谷）
- ◆京丹後市立 久美浜病院（京丹後市久美浜町）
- ◆京丹後市国民健康保険直営 間人診療所（京丹後市丹後町間人）
- ◆伊根町国民健康保険 伊根診療所（与謝郡伊根町日出）

※「京都健康医療よろずネット」より（H22.6.15現在）。  
上記以外にも禁煙治療を保険で受けられる医療機関があります。

参考文献 厚生労働省ホームページ「たばこと健康に関する情報ページ」(<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html>)  
財団法人健康・体力づくり事業財団「最新たばこ情報」(<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>)  
e-ヘルスネット情報提供 (<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>)

# 平成21年度 食育実践活動事例集を ホームページに掲載しました!

平成21年度も、14の様々な活動事例のご応募をいただき、事例集を発行することができました。京都府丹後広域振興局ホームページの丹後保健所のページに掲載しましたので、ぜひアクセスしてみてください!

アドレス <http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango/shokuiku.html>



## 伝えたいたしごの味

次世代に 伝え 味わい 健康づくり

シリーズ 第1回

### 簡単 丹後寿司



サバ缶のおぼろを使った丹後地方の伝統料理。「ばら寿司」といわれ、祭りや祝い事などハレの日によく作られます。

以前は、「まつぶた」という木箱に、寿司飯の中間にもおぼろをはさんでつくられましたが、家庭で手軽につくる簡単レシピを紹介します。ゴボウや筍を加えると食感も味も良くなります。

#### 作り方

- ① お米を、炊飯器の“すし飯”の位置で炊く
- ② 合わせ酢の材料を鍋に入れ、火にかけて煮とかす。  
(沸騰させないこと)
- ③ 炊きあがったご飯をバットや寿司桶に取り、合わせ酢を加え、シャモジで切るように混ぜ、寿司飯にする。
- ④ ゴボウは細かなさがきにし、調味料とだし汁で煮て柔らかくなったら煮汁をきり、寿司飯に混ぜる。
- ⑤ サバ缶は汁をきり、フライパンなどに入れ箸でほぐしながら加熱し、水分が少なくなったら砂糖を入れおぼろにする。
- ⑥ 干し椎茸は水で戻して薄く切り、調味料ともどし汁で甘めに煮る。
- ⑦ 卵は錦糸卵にする。(薄く焼き、細く切る)
- ⑧ 器に寿司飯を盛り、おぼろ、椎茸、かまぼこ、錦糸卵、紅しょうが、山椒の葉をのせ、できあがり。

#### 材料 (6人分)

##### 【寿司飯】

- ・米……………3カップ
- ・合わせ酢 { 酢……………大さじ4  
                  砂糖……………大さじ3と1/2  
                  塩……………小さじ1/2

##### 【寿司飯に混ぜる具】

- ・ごぼう……………1/2本
- ・だし汁……………150cc
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1と1/2

##### 【寿司の上のにせる具】

- ・おぼろ { サバ缶(小) ……1缶  
                  砂糖……………大さじ2
- ・干し椎茸……………3枚
- ・砂糖……………大さじ1と1/2
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・干し椎茸のもどし汁……………120cc
- ・卵……………2個
- ・かまぼこ……………1/3枚
- ・紅しょうが……………少々
- ・山椒の葉……………少々

## うららか日記



健康づくりの基本は快食快便快眠、規則正しい生活、それと運動です。健康ライフ、省エネライフ、健康自己管理は苦になりません。夜はする事も無いし、また寝付きはとても良いので、早めに横になるとすぐに夢の中です。たまに遅く帰宅したときは、何も食べずにシャワーだけ浴びて寝てしまいます。朝はいつも6時くらいには起きています。

最近、早く眠ると、子どもが走っているような足音で、目が覚めてしまうことがありました。滅多な

事では目が覚めないくらい熟睡する方なのに、なぜかその足音で目が覚めるので、「座敷童(ざしきわらし)」かと思いました。「ざしきわらし」が見えたり、走る音が聞こえたりすると良いことがあると言う伝説です。でも実際は、隣家の子どもが走るのが不思議によく聞こえてきたただけでした。

今も昔も、地域に小さい子どもがたくさんいて、元気に走ったりするのは良い事だと言う内容が「ざしきわらし」伝説になったのかなと思いました。(と)

