

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41号

平成24年8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>

～すすめよう タバコの煙のない地域づくり～

危険な受動喫煙! 煙ただけじゃないんです。

タバコの主流煙・副流煙には、有害な物質が多く含まれています。タバコを吸わない人が他人のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」により、非喫煙者の健康に悪影響を及ぼすことが問題となっています。

- 喫煙者は周囲の人に配慮してマナーを守りましょう。
- 非喫煙者はタバコの煙を避けるよう心がけましょう。



こんな影響が…

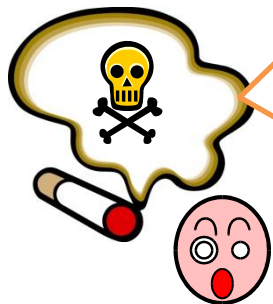
肺がん、急性心筋梗塞、呼吸器疾患、さらに、流産、早産・死産のリスクや低出生体重児の率の上昇、乳幼児突然死症候群の原因になると報告されています。

受動喫煙って?

自分はタバコを吸っていないのに、喫煙者が吸い込んで吐き出した煙とタバコの先から出る副流煙を吸わされている状況をいいます。受動喫煙による害は、近年の研究によりわかってきました。

1本のたばこでも…

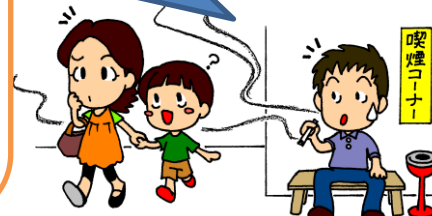
同じ空間にいと、タバコの煙は、吸いたくない人のところへも届いてしまいます。



タバコは身体によくないと知っているけれど…ご存じですか? **煙**に含まれているもの。60種類以上の発がん物質、200種類の有害物質、4000種類の化学物質が含まれています。

ニコチン	依存性薬物	血管を収縮させ、血行を阻害する
タール	発がん物質	
一酸化炭素	血液の酸素を運ぶ能力を低下する	
シアン化水素	いわゆる青酸	殺鼠剤に含まれる

さらに、タバコの前から出る副流煙には、主流煙の4.7倍の一酸化炭素、2.8倍のニコチン、3.4倍のタールが含まれています



●京都府では、「受動喫煙ゼロ」を目指し、「京都府受動喫煙防止憲章」を平成24年3月に策定しました。

特に、乳幼児や未成年者、妊産婦を受動喫煙の害から十分に保護する必要があります。公共性の高い施設での建物内禁煙や、情報提供、タバコをやめたいと考えている喫煙者への支援など、受動喫煙防止対策を府民運動として、推進しています。

*詳しくは京都府のホームページをご覧ください。 <http://www.pref.kyoto.jp/tobacco/1334536118515.html>

乳がん予防のミニ知識

*月1回は乳房をさわ
る・なでる習慣を!

*「乳がん検診」は
女性のあたりまえの
習慣に!



どんな人が「乳がん」になりやすいの?

乳がんはすべての女性がかかる危険性があり、予防することは難しい病気です。30歳代から増え始め、40歳~50歳代をピークに発症しますが、20歳代でも70歳代でもかかります。遺伝的な体質の他に、早い初経や遅い閉経、晩婚、出産回数が少ないなどは発症の危険を高めますが、赤ちゃんへの授乳は危険を減らすと言われています。



「乳がん」を早く見つけるには?




40歳からはマンモグラフィ検診を受けましょう。でも全ての乳がんが見つかるわけではありません。重要なのは自己検診。自分で乳房を触る習慣をつけ、以前と少しの変化を感じたら、乳腺専門外来を受診しましょう!



朝ごはんのススメ

朝食を抜いてしまい、集中力が低下してしまった経験はありませんか？
毎日健康にいきいき生活するには、栄養のとれた食事、規則正しい食生活が大切です。

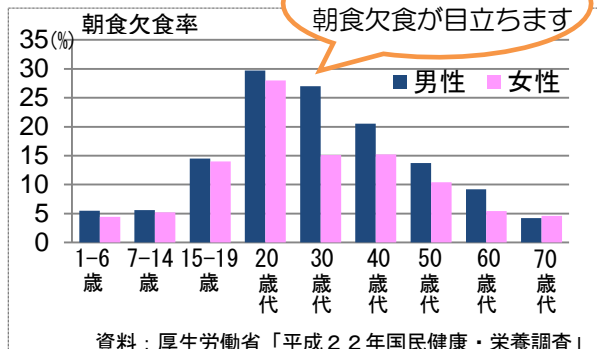
♪朝ごはんのはたらき♪

-  体温をあげる（元気に運動）
-  脳がめざまめる（集中力UP）
-  腸の働きがよくなる（快便・便秘予防）

朝ごはんが食べられない原因は？

「夕食が遅い」「夜寝る時間が遅く、朝起きられない」
「夕食に脂肪分が多い」などの生活習慣が原因で
朝に食欲がないことがあります。

朝ごはん抜きを改善する第一歩として夜の食習慣を見直してみましょう。



20-30代で
朝食欠食が目立ちます

働き盛り世代のお口の健康

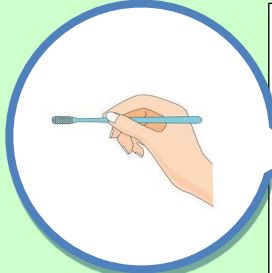
口から全身健康に！！



去る5月に実施した「働き盛り歯周病予防啓発事業」では受診者27人全員(100%)の方に、歯周病もしくは歯周病の可能性がありました。

また、定期的に歯科検診を受けている方は27人中5名(19%)と京都府平均の44%より低い傾向でした。また、1日の歯みがき回数では2回が40%と最も多く、1回のみの方も30%みられました。

就寝時はだ液の分泌も減り口の中の細菌数が増えますので、就寝前の歯みがき習慣をつけましょう。



♪歯みがきの基本♪

- 歯ブラシの持ち方は「鉛筆持ち」が基本。毛先が広がらない位の力で優しくみがく。
- 軟毛ブラシで歯と歯ぐきの境目を意識してみがく。
- 歯垢（プラーク）は水に溶けるので、歯みがき後はブクブクうがいをしっかりと。

うららか日記

「部分入れ歯、インプラントは出来ますけど、ブリッジは出来ませんね。」歯科の先生がおっしゃいました。親知らず抜歯後2週間続いた強烈な痛みを思い出して、「今は普通にかめますので、当分治療は考えたくありません。」と返答して帰りました。

今年の春、かかりつけ歯科で受診したら、「歯茎の中に横向きで埋もれている親知らずが隣の奥歯を圧迫している。奥歯を抜歯、親知らずを掘り出す手術が必要」とのことので、5月に口腔外科で処置しました。

『親知らずの抜歯はかなり痛い』との話はいろいろ聞いていました。ですが、2時間の術後局部麻酔が切れた後、大変強烈、たとえようもないとんでもない痛さに、首から

上がしびれました。間違いなく生まれてから一番の痛みだと思います。しかも長時間。

痛みが治まった頃、6月の『歯の衛生週間』でした。改めて、歯の大切さ、しっかり食事を噛めることのありがたさを思い、「じょうぶな歯」は生きるための基本だと思いました。よく噛むことで、肥満予防、脳の発達、全身の体力向上等々につながるとのこと。8020運動を目指して、歯にいいことは何でもやろうと決めました。

術後2ヶ月、今はまったく痛みがなく、おいしいものをかむことが出来、私の機嫌も回復しておりますので、心安らかに「うららか日記」を書くことが出来ました。

『健康第一』を強くかみしめております。

