



今月の保健師
池田 碧妃 さん

あつという間に1年が過ぎました。忘年会や新年会など集まりも多く、皆さん忙しく過ごされているかと思えます。この時期よく聞くのは「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」ですが、気をつけていたかどうかはそれだけではありません。今回は「たばこ」についてのお話です。

喫煙にメリットはあるのか

禁煙のお話をする、必ずといっていいほど「たばこが唯一のストレス解消法」と話す方がいらっしゃいます。そう聞くと、少しだけなら...という気持ちになってしまいがちですが、たばこがストレスを解消させているのではありません。たばこを吸わないとストレスが解消できない「依存症」になってしまっているのです。

たばこを吸うとニコチンが脳に作用し、快感を生じさせる物質(ドーパミン)を放出させます。その快感を求めてまた1本吸い...と悪循環に陥ってしまいます。喫煙における唯一のメリット

と思われるいたストレス解消も、ニコチン依存といういわばデメリットの一つだったのです。ニコチン依存以外にも、肺がんやCOPD(慢性閉塞(へいそく)性肺疾患)、喘息の悪化、動脈硬化による脳梗塞(こうこう)や虚血性心疾患、糖尿病、認知症、その他身体各部のがんなど、多くの健康被害がもたらされることがわかっています。

吸う人だけの問題ではない

喫煙所から戻ってきた人のたばこの臭いが気になる...という経験はありませんか。

実は、服や髪、家具(ソファやじゅうたんなど)についていたたばこ臭にも有害物質が含まれています。たばこの煙を直接吸わなくても、たばこ臭を吸い込むことで健康に影響が出ることが分かっています。サードハンドスモークや残留喫煙といわれています。

また、吸い終わった直後の息には、たばこを吸っているときと同じくらいの有毒ガスが含まれていたり、吸っているところから7分離れていても受動喫煙の害があるなど、たばこによる健康被害は、吸う人だけの問題ではないことがさまざまな研究で分かっています。

禁煙で健康効果を実感して

もう何十年もたばこを吸っているから今さら禁煙しても...とお思いの方はいませんか。禁煙は、始めればすぐに健康効果が得られるといわれています。(下の表参照)

ニコチン依存があるため、自分の力だけで禁煙するのはとても大変なことです。なかなか禁煙できない方や、禁煙中だけど心が折れそう...という方は、役場の保健師や禁煙外来にご相談ください。

また、禁煙が成功するためには、周りの方の協力も重要です。たばこを勧めない、禁煙したい気持ちを温かく応援するなどのご協力をお願いします。

□問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482・2935(課直通)まで。

【禁煙期間と健康効果】

禁煙の期間	効果
24時間	心臓発作のリスクが減る。
48時間	匂いと味の感覚が戻り始める。
72時間	呼吸が楽になり、肺活量が復活し始める。
2~3週間	循環機能が改善し、歩行が楽になる。
5年	肺がんになる確率が半分に減る。
10年	口腔(こうくう)や咽頭、食道、膀胱(ぼうこう)、腎臓、膵臓(すいぞう)などのがんになる確率が減る。



就学前健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。



はぎわらのの希ちゃん



すぎやまの陽都君



たけやまの凛音ちゃん



ふじいの陽菜ちゃん



かつやまの蒼真君



なかのニコちゃん



はたの裕之君



にしぎまの心和ちゃん



しもやの蒼唯君



くろぼの桜玖君



せがわの樹君



まえがわの心花ちゃん



ゆもとの結月ちゃん



まぐらおかの蒼人君



しもやの丞君



たかはしの愛月ちゃん



たけがの花寿美ちゃん



いまいの俐玖君



さいとうの来夏ちゃん



まつはしの瑞穂ちゃん



さとうの葵斗君



いまがわの航太君



もりやの羽詩ちゃん



ふじわらの悠太郎君



のおもての百姫ちゃん