



今月の保健師
渡邊 麻依子 さん

新型コロナウイルス感染症が流行して1年半以上が経過しました。手洗いや消毒を含め、こんなにも健康への意識が高まったことは皆さんにとっても初めてかもしれません。歓迎会や送別会もあまりできず、外でお酒を飲む機会も減ったと思います。そのかわり、「宅飲み」が増えているのではないのでしょうか？また、ストレスが溜まり、禁煙していたのに再喫煙、たばこの量が増えている方はいませんか？今回は「たばことお酒」についてお話しします。

たばこについて

近年は葉タバコのほか、加熱式たばこ、電子たばこが普及しています。ここ数年で加熱式たばこに変更した方も多いのではないのでしょうか？加熱式たばこは、アイコス、プルームテックなどがあり、タバコ葉をヒーターなどで加熱して発生したエアロゾルを吸うものです。加熱式たばこにしたから大丈夫、と思っている方もいるかもしれませんが、加熱式たばこについては未だ解明されていないことが多く、安全

とはいいがたいです。しかし、なかなか禁煙することは難しいと感じる方が多いと思います。離脱症状が最も辛いのは禁煙後2日程度で、その後は食事をおいしく感じたり、目覚めがすっきりするなどメリツトを感じやすくなります。禁煙は自分の人の協力や、時には禁煙外来を活用することもひとつです。

禁煙時間	変化
20分	血圧が正常になり、脈拍が減る。
8時間	酸素濃度が上昇して、呼吸が楽になる。血液が増加し、心臓発作のリスクが低下する。
24時間	一酸化炭素濃度が正常になり、肺が不純物を除きはじめ。離脱症状は24～48時間が最も辛いと言われています。
48時間	味覚や嗅覚が回復する。体内のニコチンが消失。
72時間	呼吸が楽になる。肺気腫の病的な進行が止まる。
2週間～3か月	ほとんどの離脱症状は消失、ストレスレベルも低下する。睡眠の質が高まる。肌の調子が良くなってくる。
3か月～9か月	咳の回数が減り、鼻づまりが起きにくくなる。疲れにくくなり、息切れも改善する。肺機能も5～10%回復する。

お酒について

皆さん、お酒は好きですか？体的に能的にアルコールの分解に時間がかかるため、一般的に日本人はお酒に弱い民族だと言われています。特に、お酒を飲むと顔が真っ赤になる方は要注意！がんや臓器障害を起しやすいため、無理はしないでください。そして、周りの方も無理に勧めないでください。

短時間で大量のアルコールを摂取すると、肝臓がアルコールを解毒しきれず血中のアルコール濃度が急激に高くなり急性中毒になります。すると、激しい嘔吐、血圧の低下、意識レベルの低下などを起こしてしまい、最悪、死に至ってしまうこともあります。

お酒は、昔から交流を深めるために活用されてきました。お酒を飲むと陽気になったり、ストレス発散に繋がったりすると思います。楽しくお酒と付き合っていくためにも、「適量、適切なペース」で、楽しく飲んでください。そして、休肝日も忘れずに！私たちと同じで、肝臓もずっと働いていると働けなくなってしまうんです。できれば週2日肝臓を休ませてあげましょう。

※適正飲酒量とは、ビール(A1c: 5%) 500ml、日本酒(A1c: 15%) (1合、焼酎) A1c: 25% (0.6合、缶チューハイ(A1c: 7%) 350ml)の量を超えない量です。女性や高齢者、お酒の弱い人はこの基準よりも少なめに。

むし歯のなかったお子さん



山越 俊哉 くん 藤田 健志 くん 渋谷 颯生 ちゃん

たばことお酒には、依存性があるという共通点があり、気づかぬうちに頻度、量が増えていることがあります。一度増えてしまうと、減らすことは難しいので、楽しく付き合っていくためにも、今のうちから意識して気をつけることが大切です。また、たばこや飲酒以外のストレス発散法を見つけることも大切です。たばこやお酒でお困りのことがありましたら、保健師にご相談ください。

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

当町は良好な自然環境と澄んだ空気に恵まれていることから、とても美しい星空を見ることが出来ます。空気が汚れているところや、人工光が溢れ夜空が過度に照らされているところでは、星空を見ることができません。今年の夏は、満点の星空を見上げながら、町の雄大な自然を通じて、大気環境保全について考えてみませんか？今月号では、環境省をはじめとするさまざまな団体で行われる「夏の星空観察」についてご紹介します！

令和3年度 夏の星空観察が実施されます！

環境省と星空公園が共催で行っている「夜空の明るさ調査」が今年も実施されます。この調査はデジタル一眼レフカメラで撮影した画像データをパソコンからWEBサイトへ投稿することで、夜空の明るさ(星の見えやすさ)を数値化することができます。



- ★デジタル星空診断 (星空公園) ⇒ 通年実施 <https://dcdock.kodan.jp/>
- ★夜空の明るさ調査 (環境省) (<https://www.env.go.jp/air/life/hoshizorakansatsu/index.html>)
- ・実施期間 8月28日(土)～9月10日(金)
- ・データ報告期間 8月28日(土)～9月30日(木)
- 報告サイト <https://hoshizora-kansatsu.astroarts.co.jp/>

肉眼による観察も実施しています

- ・GLOBE AT NIGHT ⇒ <https://www.globeatnight.org/jp/webapp/> (国際ダークスカイ協会が実施)
 - ※ 8月29日(日)から9月7日(火)は、はくちょう座周辺の星を観察します。
 - 専用の観察シートを報告することで世界中にデータが共有され、世界のどこで星座がはっきり見えるかが明らかになります。
- ・天の川の観察
 - ※ 高度の異なる天の川の3部分(はくちょう座付近、たて座付近、いて座付近)を観察するものです。
 - 観察シートは、環境省HP (<https://www.env.go.jp/press/109696.html>) からダウンロードできます。

問い合わせ先/役場環境生活課生活係 ☎482-2934 (課直通)

ヒグマに注意を！

7月11日、ヒグマ1頭が町美里6丁目付近で目撃されました。

近年ヒグマが人を恐れなくなっていて、町外では市街地に出没するケースが増えています。人や家畜・ペットにまで被害が及んでいるため、細心の注意が必要です。

散歩やサイクリングなどで森林の近くを通るときは、できるだけ音の鳴るものを身に着け、複数人で行動してください。



●ヒグマを近づかせないために

ヒグマと接触することを防ぐため、日常生活からできることがたくさんあります

- ・家庭のごみは前日から出さず、収集日の朝に出す
- ・ごみのポイ捨ては絶対にしない、させない
- ・町内でヒグマを目撃したら役場農林課か弟子屈警察署 (☎482-2110) に速やかに通報する

□問い合わせ先/役場農林課林務係 ☎482-2936 (課直通)

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/skn/higuma/joho.htm> (道内ヒグマ情報)