

ヘルシーナ 健康応援ナビ

健康課



市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

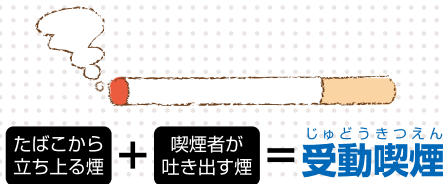
5月31日は世界禁煙デー

大切な人をタバコの害から守ろう！

毎年5月31日は世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」です。

また、日本では5月31日から1週間を「禁煙週間」と定めています。

国内の喫煙による死亡者数は年間約14万4千人といわれています。そのうち、受動喫煙（本人が吸っていないタバコの煙を吸わされてしまうこと）によって亡くなられた方は年間約1万5千人と推定されています。タバコはさまざまな疾患の発症に大きく関わっているのです。



PM2.5とタバコの煙

PM2.5は大気中に浮遊する大きさが2.5μm以下の微小な粒子状物質のことで、大気汚染の原因物質となっています。PM2.5は非常に小さな粒子であるため、肺の奥深くまで入り込みやすく、全身でさまざまな病気を引き起こすことが問題となっています。実は、タバコの煙も典型的なPM2.5なのです。

タバコの煙によってかかりやすい病気には、肺がんをはじめとする多くのがん、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中、肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患、胃・十二指腸潰瘍などがあります。妊婦さんの場合では、低出生体重児や早産のリスクが高まります。

受動喫煙による健康被害

受動喫煙による健康被害には、大人の場合、肺がんや副鼻腔がん、虚血性心疾患、子どもの場合では呼吸器疾患、中耳炎、乳幼児突然死症候

群などを引き起こすことが指摘されています。タバコは吸う人の健康を損なうだけでなく、周囲の人々の健康にも大きく影響しています。

タバコの害から守るために

- 受動喫煙は、一緒にいる時間の長い家族に、重大な健康被害を与えてしまいます。特に、妊婦さんや小さい子どもに与える影響は深刻です。
- 個人での受動喫煙防止策の一例
- 家の中では禁煙
- 外でも妊婦さん、子どもの近くでは吸わない
- レストランなどでは禁煙席を選ぶ

身長伸びが悪くなる



▲受動喫煙による子どもへの影響

どんな策より、最も効果的な対策は禁煙することです。今は、お医者さんで禁煙する時代です。治療によって禁煙成功の可能性がアップするといわれています。ぜひ、禁煙にチャレンジし、大切な人をタバコの害から守りましょう。

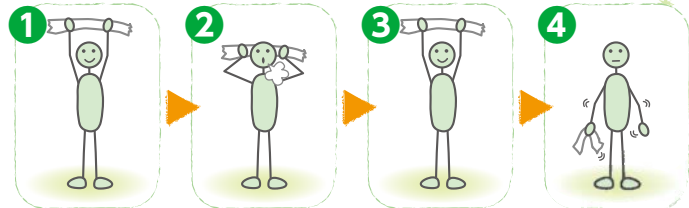
お手軽3分フィットネス⑩

お手軽3分フィットネス集の中からご紹介！

肩甲骨のまわりをほぐして肩凝り予防！

重い頭を支えている首まわりの筋肉が、疲労により硬くなり、血流が悪くなると肩凝りが起こります。肩の筋肉をほぐして血流を良くして肩凝りを防ぎましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 腕を肩幅程度に広げた状態でタオルをつかみ、両腕を上にあげる。
 - 2 息を吐きながら、ゆっくりとひじを曲げる。
 - 3 息を吸いながら戻す。
 - 4 タオルを片手に持ち直し、体と腕をぶらぶらさせて全身をほぐす。
- ※①～③を5～6回繰り返してから、②～④を数回繰り返す。