

ヘルシーな健康応援ナビ



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

子どもの健康を守るために受動喫煙のない暮らしを目指そう！

受動喫煙とは？

たばこを吸わない人がたばこの煙を吸わされることを受動喫煙といいます。中でも副流煙は、フィルターを通らないので、喫煙者本人が吸う主流煙より高濃度の有害物質が含まれています。



副流煙に含まれている有害物質

- ニコチン(殺虫剤の成分の一部)
..... 主流煙の**2.8倍**
- タール(発がん促進物質)
..... 主流煙の**3.4倍**
- 一酸化炭素(体を酸欠にして運動機能を妨げる)
..... 主流煙の**4.7倍**
- アンモニア(強い刺激臭のある無色のガス)
..... 主流煙の**46倍**

妊婦と赤ちゃんへの害

妊娠中の喫煙や受動喫煙は、ニコチンの作用で臍帯(さいたい)や胎児の血管が収縮して血液量が減少するため、胎児への酸素や栄養の供給が低下します。このため胎児の発育が阻害され、流産や早産、生まれる赤ちゃんの先天奇形や乳幼児突然死症候群などのリスクが高くなることが明らかになっています。



子どもへの害

子どもは大人に比べて、呼吸の回数が多く、親との密接な身体接触が多いため、受動喫煙によるたばこの害を多く受けます。

また、気管支炎・喘息、歯肉の黒ずみ・歯周病の他にも、身長伸びが悪くなったり、知能の低下を招きやす

くなったりします。

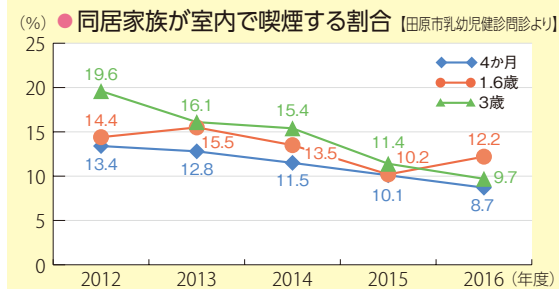
室内での喫煙は禁物です！

部屋の換気扇の下でたばこを吸っている方はいませんか？例えば、換気扇を回してカレーを作っても、匂いは部屋の中に充満します。

同様に、換気扇の下でたばこを吸っても、目には見えない煙が部屋の中に充満して受動喫煙は起こってしまいます。そして、たばこの煙に含まれる有害物質が、カーテンやソファ、髪の毛や服に付着して健康被害へつながります。

子育て世代の喫煙率

5年前に比べると子どもの同居家族の室内喫煙率は減少傾向にあり、たばこや受動喫煙の害についての認識が高まってきたと考えられます。

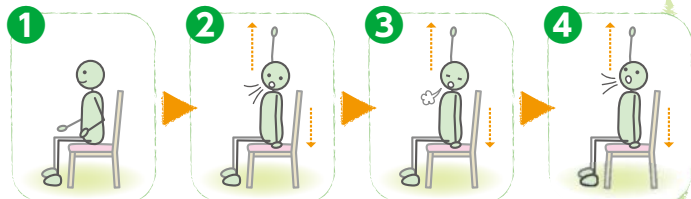


お手軽3分フィットネス①27

寒い冬こそしっかりストレッチをしよう

体が冷えると筋肉が萎縮して、血行が悪くなります。ストレッチは血行が良くなり、身体的疲労の回復や精神的なリラクゼーションにも効果があります。体を伸ばして心身共にリフレッシュしましょう。

スポーツ課☎23-3531



- ①いすに座って、両腕を振り体をほぐす。
- ②息を吸いながら左手でいすを押し、右手を高く上げて体を伸ばす。
- ③体を伸ばしたまま息を吐く。
- ④息を吸いながら、さらに体を上に伸ばす。
- ⑤息を吐きながら①の姿勢に戻す。

※反対も同様に①～⑤を数回繰り返す。