

は〜い

保健センター

です。

☎45・3191

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikedagifu.jp/hoken/



今こそ禁煙！～5月31日は世界禁煙デーです～

令和2年4月、望まない受動喫煙を防ぐことを目的とした「改正健康増進法」が全面施行となり、多くの施設において屋内原則禁煙となりました。また、令和2年3月に策定した第2次いけだいき健康プラン21（健康増進計画）においても、健康的な生活習慣の実践の一つとして「たばこの身体への影響を理解し、禁煙に努めること」を目標に推進しています。受動喫煙防止の取り組みがマナーからルールに変わった今こそ、禁煙にチャレンジしてみませんか？

●たばこの害

たばこの煙には5,300種類以上の化学物質が含まれ、そのうち有害物質は約200種類に及びます。長期の喫煙によって、さまざまな病気にかかりやすくなります。

＜喫煙が原因となる主な病気＞

- ・がん
たばこの煙には約70種類もの発がん物質が含まれており、喫煙はがん全体のリスクを高めます。その中でも、食道がん、肺がん、胃がん、膵臓がん、子宮頸がんについては、確実にリスクが高まることがわかっています。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）
COPDは、労作時の呼吸困難や慢性の咳、痰などの症状が特徴の肺の病気です。「たばこ病」とも呼ばれ、日本人のCOPD患者の約90%は喫煙が原因とされています。
- ・循環器疾患
たばこの煙に含まれる有害物質には、血管を収縮させ血圧を上昇させる物質や、動脈硬化を進行させる物質があります。喫煙により、脳卒中や心臓病などを引き起こします。
- ・歯周疾患
喫煙はむし歯や歯周病など歯周疾患の発症・進行に強い悪影響を及ぼすことが明らかになっており、歯周疾患の最大の原因の1つといわれています。

●受動喫煙の影響

自分でたばこを吸うことを「能動喫煙」、たばこを吸わない人がたばこの煙の混ざった空気を吸うことを「受動喫煙」といいます。



受動喫煙で吸い込むたばこの煙にも有害物質は含まれています。日本では、受動喫煙が原因で、脳卒中、心筋梗塞、狭心症、がんのほか、乳幼児突然死症候群（SIDS）などにより年間約15,000人が亡くなっていると推計されています。

【加熱式たばこなら大丈夫？】

最近、たばこの葉を加熱し発生させた蒸気を吸う「加熱式たばこ」が登場しています。従来の紙巻きたばこに比べて害が少ないと言われていますが、加熱式たばこの煙の中にも有害物質は含まれており、健康に悪影響がないことを医学的に証明されているわけではありません。加熱式たばこも含めた「禁煙」を目指しましょう。

●禁煙にチャレンジ

①禁煙開始日を決める

禁煙を始めるときは、時間や心に余裕のあるときが最適です。禁煙開始日を決めたらその日に向けて準備をしましょう。

②禁煙する理由を明確にする

禁煙への意欲を高めるために、「自分の身体のため」「家族の健康のため」など禁煙する理由を明確にしましょう。

③禁煙開始の準備をする

・禁煙を開始する前に、残っているたばこはすべて捨てましょう。ライターや灰皿などたばこに関連するものも一緒に破棄

し、吸わない環境を作りましょう。

・吸いたくなったときに冷静に対処できるように、対処方法をイメージしておきましょう。

＜対処方法の例＞

- ・冷水、氷などを口に含む
- ・身体を動かす
- ・趣味に没頭する

④ゴールを小刻みに決める

まずは1日をゴールに、軽い気持ちで禁煙を開始してみましょう。それが達成できたら、3日、1週間、1か月…と、少しずつゴールを延ばしていくことが成功のコツです。

⑤禁煙の効果を考える

禁煙がつらくなってきたときは、禁煙を始めてからの「よい効果」を考えましょう。

目覚めがよくなった、たばこの臭いがとれた、たばこ代がからなくなった、食べ物の味がよく分かるようになったなど、「禁煙してよかった」と感じる事が大切です。

⑥禁煙外来を利用する

自分一人で禁煙をする自信のない人や、過去に何度か禁煙に失敗している人は、禁煙外来をおすすめします。

禁煙補助薬による治療を基本に、医師の適切なアドバイスを受けながら禁煙に取り組むことができます。

●みんなで禁煙しましょう

一度、禁煙に成功しても再び喫煙してしまう人は少なくありません。再喫煙のきっかけは、家族や仲間など周囲の人の喫煙であることが多いです。禁煙には周囲の人の協力が不可欠です。禁煙を公言し、家族ぐるみ、仲間全体で禁煙し、成功したらその喜びを共有しましょう。



食生活を考えよう



食生活改善協議会

●包まないシュウマイ



〈材料〉4人分

豚ひき肉	300g	
玉ねぎ	1/2個	
A	生姜すりおろし	小さじ1
	片栗粉	大さじ2
	酒	大さじ1
	鶏ガラスープの素	大さじ2/3
シュウマイの皮	20枚	
サラダ油	大さじ1	
水	70cc	

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボールに豚ひき肉、玉ねぎ、Aの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③シュウマイの皮は3～5mm幅の細切りにする。
- ④フライパンを熱し、サラダ油をひく。②のタネを円盤状に広げ入れ、シュウマイの皮をほぐしながらのせ、分量の水を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑤人数分に切り分けて、皿に盛る。

一人分の栄養価 エネルギー 246kcal 食塩相当量 0.8g

一口メモ

包む手間を省いたシュウマイです。材料さえあれば、思い立ったらすぐできます。肉ダネに干ししいたげやたけのこのみじん切りを加えてもよいでしょう。