

はつらつ 健康だより

「はつらつ健康利府プラン」 7つの分野別の取組

「たばこ・アルコール対策」

基本目標1 「喫煙が体に及ぼす影響を理解し、喫煙習慣を見直そう」

「生活習慣病対策」

基本目標2 「生活習慣病を予防しよう」

— 意外と知らない! ? たばこの知識 —

たばこは、日本人の死につながる生活習慣第1位です。喫煙者は約1,900万人で、成人男性の約30%、女性の約8%が喫煙しています。喫煙により毎年約13万人が、また、受動喫煙(他人が吸っているたばこの煙を吸い込む)により約1万5,000人が死亡しています。

たばこのQ&A

Q ベランダで吸うなら、大丈夫?

A × たばこの煙やにおいが、近隣に住む人の迷惑になることがあります。喫煙すると、20~30分間も吐く息からたばこの煙の成分が出続けます。そのまま室内に入れば、たばこの有害成分と一緒に持ち込まれることになり、受動喫煙は防げません。

Q 加熱式たばこは、有害性が少ない?

A △ 長期の追跡調査結果がないため、有害性が少ないとは言えません。「9つの有害成分の量が約90%低減した」と宣伝する会社がありますが、従来のたばこから発生する有害成分の量が多すぎるため、有害性(病気の発生率や死亡率)が減少するのか定かではありません。

Q 楽に禁煙する方法はある?

A ○ 禁煙外来や薬局で購入できる禁煙補助剤(ニコチンガム、ニコチンパッチ)を利用しましょう。また、飲み薬の処方や禁煙指導をする禁煙外来・禁煙クリニックがあります。『日本禁煙学会』で検索してみてください。町内では、たかだこども医院、宮城利府済済会病院、ゆうファミリークリニック、加瀬クリニック、りふの内科クリニックで行っています。

— 高血糖・糖尿病について —

体内のブドウ糖量が多い高血糖状態が続くと、血管にダメージを与え、糖尿病などの病気の原因になります。糖尿病は自覚症状のないまま進行し、神経障害や腎症などの合併症を引き起こします。

今日から生活改善

・食事はよく噛んで、腹八分目を心がける!

早食い、ながら食いは満腹と感じる前に食べ過ぎてしまいます。

・間食は工夫してとる! 回数や量を決め、飲料はお茶や無糖のコーヒー・紅茶にする。

・体を動かす! 車に乗らず歩く、エレベーターではなく階段を使う、積極的に家事をする。

— 正しく知ってしっかり予防 インフルエンザ —

毎年12月~3月に流行します。感染力が非常に強いので、流行すると一気に感染者が増加します。高熱が続くなど症状が重いので、乳幼児や高齢者がかかると重症化する場合があります。

感染しない・させないために

・3つの正しい咳エチケット

- ①マスクの着用(鼻からあごまで隙間がないように覆う)
- ②マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う
- ③とっさのときは、服の袖で口と鼻を覆う

・こまめな手洗い 接触感染を防ぎます。アルコール消毒も効果的です。

・加湿 インフルエンザウイルスは、空気が乾燥すると活動が活発になります。室内を適切な湿度(50~60%)に保ちましょう。

・人ごみを避ける

不特定多数の人が集まる場所では、感染者と接触してしまうリスクが高まります。

・食事と休養 バランスのよい食事と十分な休養で、免疫力をアップさせ、ウイルスに対する抵抗力を高めましょう。

問 保健福祉課 健康づくり班(保健福祉センター内) ☎356-1334