

保健師だより

たばこの害 ～受動喫煙について～

みなさん、たばこの害については知っている人も多いと思いますが、受動喫煙という言葉はご存じですか？
今月は、受動喫煙についてお伝えします。

受動喫煙とは

たばこを吸わない人が、さまざまな場所で、知らないうちに他人が吸ったたばこの煙を吸わされていることをいいます。空気中には2種類のたばこの煙があります。



主流煙

喫煙者が吸い口から吸い込むたばこの煙のことです。

副流煙

たばこの火をつけた部分から、直接空気中にでる煙のことです。

受動喫煙が与える影響

たばこの煙を吸い込むことで、目のかゆみや、咳がでたり、頭痛、息苦しいなどの不快感があります。長期的には、呼吸機能の低下や肺がんなどになります。

夫が一日20本以上たばこを吸う場合、妻の肺がんにかかる危険性は、たばこを吸わない夫婦の約2倍となっています。

●妊娠中の喫煙

妊娠中にたばこを吸うと、赤ちゃんが低酸素状態になり、流産、早産、低出生体重児などの原因になります。

●子供への影響

両親がたばこを吸うと、子供は肺炎や気管支炎にかかりやすくなります。



受動喫煙の課題

受動喫煙は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者の家族や、周囲の人まで喫煙の影響を受けます。喫煙者は、健康のためにも禁煙をするのが一番よい方法です。しかし、ニコチンには依存性もあり、禁煙したくてもなかなかやめられない人もいます。

喫煙者も非喫煙者も気持ち良く過ごすには、喫煙場所と禁煙場所をわける「分煙」があります。お互いが配慮しながら、たばこ対策をすすめていきましょう。

問い合わせ先

健康課健康推進係

☎72-6666

平成20年度 食生活改善推進教室 受講生募集

食生活、栄養の面から健康づくりの学習をして食生活改善を推進する「食生活改善推進員」を養成する教室です。

終了後は「小都市健康を守る母の会」に入会し、推進活動や研修を継続することができます。食生活改善に向けたボランティア活動に興味のある人は奮ってご参加ください。

○時間 午前9時～正午（調理実習の日は午後1時まで）

○定員 25人 定員になり次第締切

○申込締切 8月22日（金）

○会場 総合保健福祉センター「あすてらす」

○参加費 無料（ただしテキスト代は個人負担）

○申込方法 電話か健康課窓口にて（土日は除く）

申しこまれた人には、詳細を教室開催前に通知いたします

○申込・問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎72-6666

〈食生活改善推進教室 日程表〉

期 日	内 容	備 考
9 月 4 日（木）	開講式、食生活改善推進員の役割	
10 月 2 日（木）	日本人の健康状態、生活習慣病予防	調 理 実 習
11 月 6 日（木）	栄養の基礎知識、年代別の食育	調 理 実 習
12 月 4 日（木）	生活習慣病予防のための食事（1）	調 理 実 習
1 月 29 日（木）	生活習慣病予防のための食事（2）	調 理 実 習
2 月 12 日（木）	生活習慣病予防のための運動	運 動 実 技
3 月 5 日（木）	これからの活動のすすめ方、閉講式	