



健康みちしるべ

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

# たばこと健康

52・2111

5月31日は世界禁煙デーです。これを機に「たばこと健康」について見直してみませんか？

最近では「たばこと健康」は大人だけの問題ではありません。有田川町でも、中学生を対象としたアンケート調査では喫煙経験者は4.6%で、吸い始めた年齢は小学校高学年と、低年齢化しています。

## たばこの3大有害物質

### ●一酸化炭素

からだが軽い酸欠状態になります。また、動脈硬化や心臓病を引き起こす原因にもなります。

### ●ニコチン

心と身体に強い依存性をもたらします。ニコチンが含まれているため、たばこがやめにくいと言われています。

### ●タール

発がん物質や、がんの発生を助ける物質が含まれています。1日20本、1年間吸うと200mg体内に溜め込まれると言われています。

## 受動喫煙とは

たばこの煙は喫煙者が吸い込む「主流煙」と喫煙者が吐き出す「呼出煙」、たばこの先から出る「副流煙」に分けられます。一般的に、主流煙の方が体に悪いと思われがちですが、実は副流煙の方が、有害物質をたくさん含んでいます（厚生労働省資料）。

●一酸化炭素：副流煙は主流煙の4.7倍

●ニコチン：副流煙は主流煙の2.8倍

●タール：副流煙は主流煙の3.4倍

## COPDをご存じですか

慢性閉塞性肺疾患と言われる、細かい気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなる呼吸器系の病気です。主な原因は長期にわたる喫煙です。COPDは日本人の全体の死因10位にも入っています。

たばこは「百害あって一利なし」という言葉のとおり、喫煙者だけでなく非喫煙者への影響が大きいことが分かっていただけだと思います。

## 始めましょう 禁煙！

禁煙を始めるためのワンポイントアドバイス

\*今、禁煙できる自信がなくても何度でもトライ！

まず始めましょう！万が一吸ってしまったら、もう一度始めればいいのです。禁煙できるまで諦めてはいけません。

\*徐々に減らすか、一気にやめるか？

一気にやめる方がラク！  
徐々に減らすやり方は、減らしている期間中、つらい離脱症状が続かなかやめられません。一方、一

気にやめると最初はつらいようですが、数日がピークで2週間もすれば楽になります。

\*気楽に、賢く始めよう  
禁煙の方法を知り、薬やグッズを上手に使いましょう。

県内の保健所では、禁煙に関するさまざまな情報や禁煙外来の紹介をしています。

湯浅保健所

住所／湯浅町湯浅2355-1

☎ 0737・63・4111

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ

# 子育て支援センターだより

子育て支援センターは皆さまの子育てを応援します。ほっとルームでは、親子で自由に室内遊びをしながらいろんな情報交換やおしゃべりを、あそびのひろばでは、絵本の読み聞かせや楽しいシアターもあります。気軽に遊びに来てね！

## 子育てワンポイントアドバイス

笑顔で子育て！！子どもの成長を楽しみましょう！

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30 ◇ 13:30～16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ～木曜日	
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30～11:30 ②13:30～15:00です。	
「たまたまこ」さんの絵本の読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	

■場所／子育て支援センター (旧きび中央保育所)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]