

保健だより



担当 阿保保健師

「たばこの害をきちんと知っていますか？」

こんにちは。みなさま、お元氣ですか？10月よりたばこが値上がりをして、禁煙を始めた方もいらつしやるのではないのでしょうか？今回は、改めて知っていただきたい「たばこの害」をお話します。

◆たばこをやめられないのは意志が弱いから？

意志が弱いから、たばこをやめられないわけではありません。ニコチン依存症になっているからです。たばこの有害物質であるニコチンが、「もつと煙草を吸いたいと思いたい。」と脳に指令を出しているのです。脳の中にはたばこはいいものだと思込込む部分もあります。脳がニコチンなしではいられない状態になっているのです。あなたや家族の依存度はどの程度かチェックしてみましょう。【図1】

【図1】

カンタン依存度チェック

すぐに実践!

該当する項目の点数(カッコ内)を合計します。



- 起床後最初のタバコを吸うまでの時間は？
5分以内(3)、5-30分(2)、30-60分(1)、60分以上(0)
 - 禁煙の場所での禁煙は？
困難(1)、困難ではない(0)
 - やめるのに一番未練のあるタバコは？
朝の最初のタバコ(1)、どれも同じ(0)
 - 1日の本数は？
31本以上(3)、21-30本(2)、11-20本(1)、10本以下(0)
 - 起床後の2~3時間は、その後より…
頻りに吸う(1)、同じ(0)
 - 病気でほとんど寝ているときもタバコを…
吸う(1)、吸わない(0)
- あなたの依存度は…
低い(0-3点)、普通(4-6点)、高い(7-10点)

◆たばこの有害物質は何種類か？

およそ5000種類以上です。

一般に知られているのは
・ タール(40種類以上の発がん物質が含まれている)
・ ニコチン

・ 一酸化炭素(酸素不足を起こす)です。ほかには:
・ 4800種類の化学物質

(複雑でまだ十分解析されておらず2万種類と推定されている)

・ 2000種類の有害物質

・ 60種類の発がん物質
さらには、企業側で表示義務のないものも含まれています。例えば、ニコチンの吸収率を上げるアンモニアや香りをよくする物質等です。

これらはたばこをやめさせにくくさせており、企業秘密になっています。

◆喫煙者は非喫煙者に比べて死亡率は何倍なるか？

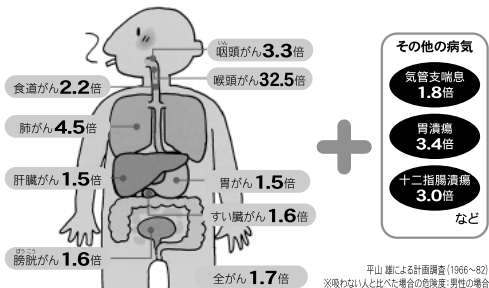
1. 5倍、3. 5倍になります。よく言われる肺がんのほか、他の内臓のがんにもなりやすいのです。【図2】
がんの他にも気管支喘息、

胃・十二指腸潰瘍、狭心症や心筋梗塞、歯周病、骨粗しょう症、クモ膜下出血、動脈硬化症など数多くの病気にかか

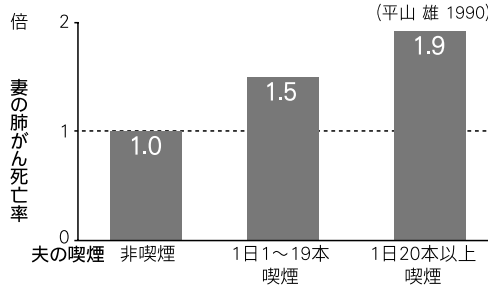
る可能性が高くなります。
◆喫煙は周りの人にも病気に

する
たばこの煙は副流煙(たばこの先の部分から出る煙)のほうに有害物質が多く、周囲の人が病気になる確率も高く

【図2】非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険度



【図3】夫の喫煙と妻の肺がん死亡率(妻は非喫煙の場合)



なります。1日に20本以上のたばこを吸う夫を持つ妻は、本人が非喫煙者であっても、肺がんによる死亡率が2倍以上上昇します。【図3】
子供は気管支喘息、肺炎、中耳炎にかかりやすくなっています。

◆禁煙外来の活用
ニコチン依存症は「病氣」です。自力でなんとかしようと思ったり、意志の強さで簡単に禁煙は成功できません。医師に相談してみるのも成功の秘訣です。

禁煙治療は保険適応になっており、薬剤の処方と禁煙指導を合わせて行っております。禁煙治療を行っている医療機関を知りたい方や禁煙に興味のある方は、気軽に保健師まで相談してください。お待ちしております。

役場 健康福祉課
☎ 78-12111

お知らせ

~インフルエンザの予防接種について~

インフルエンザの予防接種を3月31日まで医療機関で行っています。接種を希望する医療機関へ直接予約をして下さい。また、予診票を忘れずにお持ち下さい。すでに個人通知しておりますので、忘れずに受けましょう。

こせきのまど

◎お誕生おめでとう

白糠 楓(男・9/21) 学 (緑 町)
 澤谷 幸咲(女・9/24) 信 幸(三保野)

◎おくやみ申し上げます

平尾 ちや(84歳) 平尾良信の母(浜 田)
 沖津 はな(86歳) 沖津由蔵の母(吹 越)
 中村キササ(67歳) 中村大榮の妻(旭 町)
 矢澤 キセ(51歳) 矢澤勇次の妻(向 平)

『こせきのまど』の掲載について

婚姻、出生に関しては、特にお申し出がない限り広報への掲載はいたしません。
 おくやみ欄について掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口へ届出の際にお申し出ください。

善意のまど

次の方から善意をいただきました。
 ありがとうございました。

平成22年11月17日(水)
 東北電力株式会社むつ営業所
 所長 平山成治
 水銀灯40ワット1灯用(高力率型)5基
 株式会社ユアテックむつ営業所
 所長 泉 情
 水銀灯取付工事一式



木枯らしや汐降る町の懐手
 だいこんの白い際立つ葉のみどり
 落葉掻き井筒の白いや手をかざし
 初雪や烏帽子の峰はひっそりと
 山茶花の花びら散らす季節風
 帰り道急ぐ足音冬の暮れ
 寄り集う落葉せさやく上天気

せせらぎ句会

仁 礼 亀 千 翠 水 宝
 恵 見 ヲ 武 昭 藻 菁



駐在所 だより

横浜駐在所
☎78-2110

冬の交通安全県民運動に参加しよう

1 期間
 平成22年12月11日(土)~12月20日(月)の10日間

- 2 運動の重点
- 高齢者の交通事故防止
 - 飲酒運転の根絶
 - 冬道の安全運転の推進
 - 踏切事故の防止

3 みなさんへのお願い
 この時期は、夕暮れ時・夜間における高齢者の事故や飲酒運転による重大事故が増加するほか、積雪・凍結路面でのスリップ事故が多発する傾向にあります。ドライバーの皆さんはもちろん、歩行者の皆さんも交通ルールを守り交通事項を起こさない、遭わないようお願いします。

冬休み中の少年の非行と犯罪被害をなくそう

まもなく子供達が楽しみにしている冬休みが始まります。年末年始の行事が重なり、解放感やちょっとした気のゆるみから、生活のリズムが乱れがちになり、飲酒や喫煙、夜遊び、無断外泊、万引きなどの誘惑に巻き込まれる恐れがあります。

日頃から子供達の行動に関心を持ち、親子の対話を心がけるとともに、地域みんなの力で地域の子供達に目を向け、非行の防止と犯罪被害に遭わない環境づくりに努めましょう。

少年班内に関するご相談は

《ヤングテレホン》

0 1 2 0 - 5 8 - 7 8 6 7 (県警本部少年課)

《ヤングメール》

youngmail-587867@extra.ocn.ne.jp

《少年サポートセンターホームページ》

<http://www.police.pref.aomori.jp/seianbu/syounen/peernavi/index.html>

年末年始の運転免許窓口のお知らせ

区分	平成22年最終日	平成23年開始日	受付場所
更新手続	12月28日 (火)	1月4日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 青森県運転面所センター 弘前自動車運転免許試験場 八戸自動車運転免許試験場(八戸警察署) 県内各警察署(青森及び弘前署を除く。ただし、青森署の平内交番は含む)
再交付申請			
国外運転免許申請			

★更新等の手続きについて、詳しくお知りになりたい方は、最寄りの警察署または青森県運転免許センターの免許係にお問合せ下さい。
 青森県運転免許センター(017-782-0081)

平成22年10月末の人身事故・物損事故発生状況

区分	平成22年						平成21年			前年比		
	10月中			累計			累計			発生	死者	傷者
町村別	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者
人身事故	0	0	0	17	2	19	12	0	25	+5	+2	-6
物損事故	7			88			74			14		

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」