

禁煙にチャレンジしませんか？《2》

～見過ごせない受動喫煙の害～

タバコがむしばむのは、喫煙者の健康だけではありません。その煙で周囲の人の健康をも脅かしています。空気中にただようタバコの煙は、「環境タバコ煙」と呼ばれており、タバコを吸わない人が自分の意思に反して吸わされることを「受動喫煙」といいます。

長年、受動喫煙にさらされると、呼吸機能が低下したり、肺がんのリスクが高くなることが報告されています。アメリカで発表された研究によると、職場で受動喫煙にさらされた期間が30年以上を越すと、肺がんの危険が受動喫煙にさらされない人に比べて1.9倍も高まると報告されています。

家庭においては、タバコを吸う夫を持つ妻（非喫煙者）の場合、肺がんで死ぬ危険が、夫がタバコを吸わない場合に比べ、日本では1.4倍、アメリカでは1.2倍高くなることが明らかになっています。

■日常生活で出会うリスク比較（10万人あたりの生涯リスク）

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| ◇ 受動喫煙死 5,000人 5% | ◇ アスベスト破損住宅で肺がん死 460人 0.46% |
| ◇ 交通事故死 1,000人 1% | ◇ 環境汚染許容基準 1人 0.001% |
| ◇ 受動喫煙による肺がん死 700人 0.7% | |

～禁煙は寿命を延ばす特效薬！～

「今さら禁煙したって・・・」と思っているとしたら、それはまちがい！禁煙は始めた直後から多くのメリットがあります。

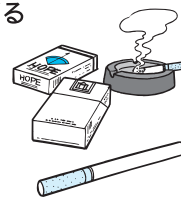
まず、周囲の人に煙たがられる心配がへる。健康面では咳や痰などの症状が減り免疫力がアップして風邪やインフルエンザにかかりにくくなります。また心筋梗塞や狭心症、肺がんなどの病気にかかるリスクがぐんと減ります。ボケ防止にも有効です。

その他顔色や胃の調子がよくなったり、カラオケで声がよく出るようになる、火事の手配がなくなる等・・・。

たとえ長年タバコを吸っていたとしても禁煙するのに遅すぎることはありません！今からもう一度チャレンジしてみましょう！

■禁煙のメリット（英国タバコ白書より）

- 禁煙直後・・・○周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる
- 20分後・・・○血圧と脈が正常値に下がる ○手足の体温が上がる
- 8時間後・・・○血中の一酸化炭素が下がる ○血中の酸素濃度が上がる
- 24時間後・・・○心臓発作の可能性が減る
- 48時間後・・・○味覚や臭覚がよくなる ○歩行が楽になる
- 2週間～3か月後・・・○循環機能がよくなる ○肺機能が30%よくなる
- 9か月後・・・○咳や息切れが改善する ○スタミナが戻る
- 1年後・・・○気道の自浄作用がよくなり感染を起こしにくくなる
- 10～15年後・・・○喫煙により高まった虚血性心疾患のリスクが半減する
- 10～15年後・・・○種々の病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルに近づく



献血のお知らせ



- 期日 平成18年10月30日(月)
- 場所 麻生保健センター (10:00～12:00)
(13:00～15:30)
セイミヤモール麻生店 (10:00～13:00)
(14:00～15:30)

【問合せ】麻生保健センター ☎ 0299-72-1523

- 期日 平成18年11月9日(木)
- 場所 行方市北浦公民館 (9:30～15:30)

【問合せ】北浦保健センター ☎ 0291-34-6200

北浦地区

胃がん・大腸がん検診、腹部超音波検診のお知らせ

- 日 程 10月18日(水)、19日(木)、20日(金)
- 受付時間 午前6時30分～午前8時30分
- 検査場所 北浦保健センター
- 料 金 胃がん検診 500円
大腸がん検診 300円
腹部超音波検診 500円
- 対象者 胃がん・大腸がん検診 19歳以上
腹部超音波検診 40～70歳

【問合せ】北浦保健センター ☎ 0291-34-6200