

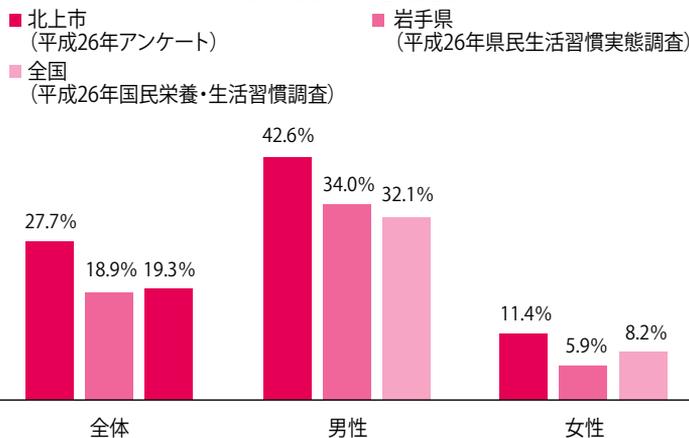


生活習慣病の予防・改善は禁煙から！

～2月は「全国生活習慣病予防月間」～

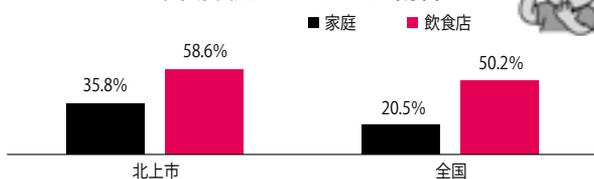
喫煙者は非喫煙者に比べて肺がんで死亡する危険性が男性で4.5倍、女性で2.3倍とされています。COPD(慢性閉塞性肺疾患…息苦しく、悪化すると自力での呼吸ができなくなる)という病気になる危険性も高まります。市内の喫煙者について「第3次北上市健康づくりプラン(健康きたかみ21)」における調査では、下図のような状況が分かっています。

成人喫煙率の地域比較



男女とも全国・岩手県と比べ喫煙率が高く、市の男性の4割に喫煙習慣がある

受動喫煙があった人の割合



家庭や飲食店での受動喫煙率が全国に比べ高い

◆受動喫煙の影響

たばこの先から出る煙「副流煙」による受動喫煙は、喫煙者が吸い込む煙「主流煙」より有害物質が多く、吸い込んでしまうとがんや糖尿病、脳卒中などの生活習慣病にかかりやすくなります。

◆換気扇で受動喫煙は防げません！

換気扇の下でたばこを吸っても煙がすべて外に出ることはなく、室内に広がります。窓を閉めて屋外のベランダで吸ったとしても、たばこの煙が付いた衣服や喫煙した直後の吐く息にも有害物質が含まれており、別の場所で喫煙したとしても受動喫

煙を完全に防げるわけではありません。

◆未成年が吸ってはいけない理由

年齢が若いと細胞分裂が活発で、ニコチンなどの有害物質を取り込みやすくもなっています。そのため、大人よりもたばこの害を強く受けて習慣になりやすく、依存症状がより強く出てしまうことが分かっています。

◆電子たばこは安全？

最近利用者が増えている、火を使わない加熱式などの電子たばこにもニコチンが含まれています。また、電子たばこの主流煙の中にがんを引き起こす物質が見つかっていま

◆たばこをやめられない理由

たばこに含まれるニコチンが脳に与える依存性は麻薬のヘロインと同じ、またはそれ以上とされています。そのため、たばこ(ニコチン)を欲し、容易にやめることができません。

◆たばこをやめたいあなたへ

ニコチンの離脱症状(イライラする、集中できない、眠れないなど)は喫煙をやめてから最初の3日間に強く表れますが、3週間ほどでほぼなくなります。その後は咳や痰が減り、呼吸が楽になってきます。

市内には、禁煙治療に保険が使える医療機関がありますので、禁煙を考えている人は受診してみたいかがでしょうか。詳しくは、NPO法人日本禁煙学会のホームページ(<http://www.jstc.or.jp/>)をご覧ください。健康増進課へお問い合わせ

▽問い合わせ…健康増進課 ☎ 72-8296



す。煙や灰、臭いも少ないため、紙巻たばこよりも受動喫煙の危険が少ないと考えがちですが、吐き出される煙(主に水蒸気など)の中にたばこと同じような成分も含まれているため、受動喫煙を防ぐことはできません。

乳幼児突然死症候群 (SIDS) をご存知ですか？

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、窒息などによる事故のほか、乳幼児突然死症候群(SIDS)という病があります。SIDSとは、元気だった赤ちゃんが、何の前ぶれもなく亡くなってしまふ病気です。原因は分かっていませんが、次のような点を日常から心がけることで、発生を減らせることが分かっています。

① 1歳になるまでは、寝かせるときは仰向けに寝かせましょう

※医学的な理由から医師からうつぶせ寝を勧められた場合は、医師の指示を守りましょう。



② 妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸わないようにしましょう

※妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重を増えにくくし、呼吸中枢にも悪影響を及ぼすことが分かっています。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

③ できるだけ母乳で育てましょう

※母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発生率が低いことが調査から分かっています。



参考「厚生労働省ホームページ」 問い合わせ 母子保健係 ☎72-8297

休日当番医(9:00~17:00)

とき	内科系	外科系
1/28 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 61-0888	大内整形外科医院 本通り四丁目12-10 63-7230
2/4 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2F 61-3372	松浦脳神経外科 常盤台一丁目21-10 65-2332
2/11 (日)	立正堂医院 相去町西野32-1 67-2708	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 64-6003
2/12 (月)	とどり小児科医院 大通り四丁目3-5 64-1603	安部医院 大通り一丁目11-23 64-2927
2/18 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	斎藤医院 川岸三丁目21-38 64-0021
2/25 (日)	中島医院 中野町三丁目2-8 65-6151	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 64-0100

日曜日当番整骨院(9:00~17:00)

とき	施術所	とき	施術所
1/28 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	2/18 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210
2/4 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321	2/25 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
2/11 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170		

※休日当番医などは変更になることがあります。市のホームページなどで確認の上、保険証をお持ちください。

休日当番薬局(9:00~17:00)

とき	薬局	薬局
1/28 (日)	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
2/4 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	常盤台薬局 常盤台一丁目22-21 61-2121
2/11 (日)	ほのぼの薬局 相去町相去51 71-2727	とちのき薬局 大通り三丁目8-12 61-3886
2/12 (月)	かたくり薬局 大通り四丁目3-1 61-3351	いずみ薬局 青柳町一丁目5-10 63-7353
2/18 (日)	カワチ薬局北上店 北鬼柳32-15 64-1560	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277
2/25 (日)	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 66-7121	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
		おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 65-2202

休日当番歯科(9:00~12:00)

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

とき	施術所
2/18 (日)	サイトウデンタルクリニック 大通り二丁目6-18 63-3011

こども救急電話相談実施中

岩手県医師会が運営する夜間のお子さんの病気や応急処置についての窓口です。看護師がアドバイスをします。

#8000または☎019-605-9000(年中無休19:00~23:00)