

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

正しく知るう!たばこの害

たばこの煙には、約4,000種類の化学物質が含まれています。そのうち人体に有害なものは約250種類を超え、約60種類は発がん物質であることが分かっています。たばこは、吸えば吸うほど、体に悪影響を及ぼします。

◎たばこを吸うことで出る影響や症状

- ・煙が喉を刺激することや肺の機能が低下することで、息苦しくなる、咳が出やすくなる
- ・酸素不足になり、スタミナがなくなる、頭痛などが起こる
- ・歯が黄色くなる
- ・不快な臭いがすることがある
- ・味覚、嗅覚などの感覚が鈍り、食べ物がまずくなる、口の中が不快になる
- ・心拍数が増加し、血圧が上昇する
- ・血行が悪くなり、肌あれ、くすみなどを引き起こす

◎長く吸い続けているとなりやすくなる重大な病気

- ・「がん」肺がん、喉頭がん、口腔がん、食道がん、膵臓がんなど
- ・「呼吸器の病気」気管支炎、肺気腫など
- ・「心臓病」狭心症、心筋梗塞

◎知っていますか?『受動喫煙』

受動喫煙とは、非喫煙者が自分の意志とは関係なくたばこの煙を吸わされてしまうことです。

たばこには、喫煙者本人が吸い込む煙（主流煙）以外に、たばこの先端から出る煙（副流煙）があります。副流煙中の有害物質の濃度は、主流煙より数倍から数十倍高いことが分かっています。

たばこは、吸っている本人だけでなく、近くにいる家族や周囲の人にも悪影響を与えます。

夫が1日20本以上たばこを吸う場合、妻が肺腺がんになるリスクは、夫がたばこを吸わない場合と比べ、約2倍に高まります。

子どもは、肺炎や気管支ぜん息、乳幼児突然死症候群などになるリスクが高まり、妊娠中の女性は、低体重児の出生や流産などのリスクが高まります。

5月31日は世界禁煙デー

自分の健康、みんなの健康を守るために、禁煙・分煙について考えましょう。



5月31日(木)～6月6日(水)は禁煙週間

愛知県の禁煙週間のテーマ
「女性や子どもなどの非喫煙者をタバコの害から守ろう」

「むし歯予防デー」のお知らせ

次のとおり歯科健診、フッ素塗布を行います。

学校でフッ素洗口を行っていても、フッ素の過剰摂取になるということはありませんので、今回のフッ素塗布にお越しください。

むし歯予防デーは、半田歯科医師会と阿久比町の共催で行います。

□日 時 6月3日(日)

□受付時間 午前9時30分～午前11時30分

□場 所 保健センター（オアシスセンター内）

□内 容 歯科健診、相談（大人・子ども）フッ素塗布（子ども）

□問い合わせ先 健康介護課保健係
☎(48)1111(内311・312)