

読めば読むほどやればやるほど健康が止まらない!!

かしわ健康大辞典

第1章

今月のテーマは

「喫煙」

今号の目標は、タバコを手にとった時、一瞬でも思いとどまれること



図保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256

意外と知らないタバコのこと

ウン・ホント!?

Q タバコはストレス解消によい

A
ウン

タバコを吸うとスッキリするのは、ニコチン切れ離脱症状が緩和されたからであり、決してストレスが解消したわけではありません

Q 換気扇の下で吸えば、家の中の空気はキレイである

A
ウン

換気扇を回しながら料理をしても、カレーや焼き魚のにおいが部屋に充満するように、タバコの煙も同様です

Q 空気清浄機をかけていれば、タバコを吸っても大丈夫である

A
ウン

タバコの煙の成分は気体と粒子に分けられ、95%以上が気体です。空気清浄機が除去できるのは粒子の一部だけで、気体は未処理のまま空气中に再放出されます

Q タバコを吸う女性は骨粗しょう症になりやすい

A
ホント

女性ホルモン(エストロゲン)が低下し、骨量の減少を早め、骨粗しょう症のリスクが高まります

Q 禁煙への挑戦は3連休前日の夕方に開始するとよい

A
ホント

禁煙を始めて最もつらい期間は最初の3日間。3連休を利用すると、少なくとも3日間は仕事のストレスから解放され、禁煙を試みやすいです

～タバコをやめたいあなたへ～ 「健幸」への1歩を踏み出そう!

タバコが体に良くないのは分かっているし、本当はやめたいのにやめられないのは自分の意志が弱いから…なんて思っていますか? やめられないのは「ニコチン依存症」という病気のためというのが現在の医学の常識です。風邪をひいたら病院に行くのと同じように気軽に受診をしましょう。市のホームページでは市内禁煙外来を紹介しています。

- お肌の調子が良くなります ～高価な化粧品やエステよりも効果があります。女性には最高のご褒美
- 味覚や臭覚が改善します ～食事がよりおいしくなります
- 生活習慣病のリスクを低下させます ～健康への大きな一歩です。医療費の節約にもなってお財布にもうれしい

禁煙のメリット

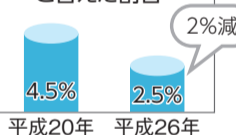


さあ、皆さん今日から始めてみましょう!!

タバコから子どもたちを守ろう

市では、平成20年と26年に市内在学の小学6年生、中学3年生にタバコに関するアンケート調査を行いました。喫煙経験などの割合は減少し、タバコに関する意識の変化が見られましたが、喫煙経験があると答えた子どもの2割が初めての喫煙時期が小学校入学前と回答。子どもの喫煙は好奇心で吸ってしまうことがあり、手の届く所にタバコを置かないことで防ぐことができます。

■全回答者のうち、喫煙経験があると答えた割合



受動喫煙「ゼロ」を目指して 柏ノースモツ子作戦

受動喫煙は、タバコを吸わない人が、知らないうちにタバコの煙を吸わされてしまうことです。喫煙者が吸い込む煙よりもタバコの先から立ち上る煙の方が有害物質を多く含みます。空気清浄機や換気扇があれば防げるという、間違った知識が子どもの健康に悪影響を及ぼすこととなります。平成22年に市や学校・民間団体と連携し、ノースモツ子作戦協議会を立ち上げ、啓発活動の一つとして市内小・中学校で出張講座を行っています。怖がらせる、嫌な想いをさせるだけではなく、タバコのみならず「薬物に支配されない人生」についての講義を心掛けて、今後もサポートしていきます。



柏ノースモツ子作戦協議会委員
タバコ問題を考える会・千葉あびこ診療所 星野啓一医師

健幸レシピ

喫煙による有害物質を排除するために、ビタミンC等が多く消費されます。今が旬の春キャベツを使ったピリ辛サラダでビタミンCを補給しましょう! 健康への近道は禁煙と共に食事にも気をつけることです。ぜひチャレンジしてみましょ。

ビタミンCたっぷり 春キャベツのスパイシーコールスロー

材料(4人分)

- タマネギ 1/3個
- 塩(タマネギの塩のみ用) 小さじ1/2
- キャベツ 1/4個
- レーズン 大さじ3

ドレッシング

- カレー粉 小さじ1/2
- マヨネーズ 小さじ1と1/2
- 酢 大さじ1と1/2
- オリーブ油 大さじ1と1/2
- にんにく(すりおろす) 小さじ1/3
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々

作り方(調理時間15分)

- ①タマネギは薄切りにし、ボウルに入れて塩をふり、手でもんでしんなりしたら水気を切る
 - ②キャベツは5mmの短冊切りにする(堅い場合は軽く塩もみを)
 - ③レーズンは粗く刻む
 - ④ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく
 - ⑤①に②～④を加えて混ぜ合わせて器に盛る
- ◎詳しくは市のホームページをご覧ください

