

健康だより

◇タバコの害をどれだけ知っていますか？

◆喫煙はさまざまな病気を引き起こします。肺がん以外にもこんなにあります！

○循環器の病気

血管の老化（動脈硬化）、高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中

○がん

喉頭がん、肺がん、咽頭がん、食道がん、口腔がん、膀胱がん、すい臓がん、肝臓がん、胃がんなど

○呼吸器の病気

気管支炎、肺気腫

○胃腸の病気

胃かいよう、十二指腸かいよう

○その他

皮膚の老化、シミやシワ、脱毛、歯周病

◆まわりの人の健康も守りましょう。

たばこの煙には、喫煙者が吸い込む「主流煙」とたばこの先から立ちのぼる「副流煙」があります。部屋にたちこめる煙の60%以上は副流煙ですが、実は主流煙よりも副流煙のほうに高濃度の有害物質が多く含まれているのです。例えば、1日に20本以上たばこを吸う喫煙者の妻の場合、たとえ非喫煙者であっても肺がんて死亡する割合が通常の2倍というデータがあります。また、子どもへの影響も深刻で肺炎や気管支炎、ぜん息などを起こす割合が増えています。

◆禁煙すれば、こんなにいいことがあります。

○今後、たばこにしばられず自由に過ごせる。

○やめた時から細胞のがん化が止まり、生活習慣病にかかる危険性が下がる。

○血圧が下がり、脈拍も正常になる。胸の息苦しさもなくなる。

○せきやたんが減り、ものの味やにおいがよく分かるようになる。

○肌の調子がよくなり、冷え性も改善される。

○周囲の人から喜ばれる。

※先月の健康だより「夏バテにうなぎ・・・？」の記述は、「夏バテで体調が弱ったときには、油分の多い食事は控えめにし、とりすぎて胃腸を壊さないようにしましょう」という趣旨であり、特定の食品・献立の栄養価などを否定するものではありません。

消防一口メモ

高規格救急自動車って何？

最近の救急業務は、応急処置を行いながら医療機関に搬送する役割のほかに、医療行為も求められるようになってきています。市町村消防組合では、医療行為ができる救急車として、既に2台の高規格救急自動車を運用しています。立ったまま医療行為ができる広い車内に、医療機器や医療機関との連携に必要な電話・ファクシミリのほか傷病者に振動が伝わらない防振ベットなどを有し、一般の救急車に比べ高い品質・性能を誇ります。

1歳で～す

毎月1番に

生まれた赤ちゃん
ひらしま ももか

平島百華ちゃん

平成15年9月8日生



父 利博・母 真季子さん
(親月台)

●好きな食べ物
とまとが好きです。

●両親から
明るく素直な子どもに育て
欲しい。

1歳で～す

毎月1番に

生まれた赤ちゃん
まつもと こうせい

松本康世ちゃん

平成15年9月8日生



父 享・母 吾季子さん
(愛宕)

●好きな食べ物
ヨーグルトが好きです。

●両親から
元気ですくすく育て欲しい。

●名前は
世界柔道で井上康生選手が金
メダルを取った時に産まれた
から。