みんなの健康だより

令和５年5月号
八尾市保健センター
保健師

今月のテーマは『たばこから健康を守ろう』です。
5 月 31 日は WHO(世界保健機構)により定められた「世界禁煙デー」です。
日本では厚生労働省が 5 月 31 日～6 月 6 日を「禁煙週間」と定めています。
さまざまな生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。
受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題になっています。
自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？

なぜたばこは健康によくないの？

たばこには約 5,300 種類以上の化学物質と、70 種類以上の発がん物質が含まれています。これらの物質はのど、肺などたばこの煙に直接触れる場所だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんや脳卒中、心臓病、糖尿病などさまざまな生活習慣病を引き起こします。喫煙は高血圧と並んで、日本人が命を落とす2大リスクの要因の一つなのです。

のぞまない受動喫煙を「ゼロ」に！

受動喫煙で吸わされるたばこの有害物質は、たばこを吸う人に比べれば少量ですが、健康に大きな影響を与えることが明らかになっています。
望まない受動喫煙による健康影響を少なくするために、2020 年 4 月からオフィスや飲食店など原則屋内禁煙となっています。

受動喫煙との関係が確実な病気

脳卒中
虚血性心疾患
肺がん
乳幼児突然死症候群

受動喫煙と関係する可能性がある病気

鼻腔･副鼻腔がん、乳がん
慢性閉そく性肺疾患(COPD)
喘息の発症･重症化

子どもの喘息の発症･重症化、低出生体重、胎児発育不全、中耳疾患、虫歯、呼吸機能低下

加熱式たばこなら安心？

加熱式たばこは、たばこ葉やその加工品を電気的に加熱し、発生したニコチンを吸入する製品です。加熱式たばこにも紙巻きたばこと同程度のニコチンが含まれており、紙巻きたばこに比べて健康被害が少ないかどうかは、まだ明らかになっていません。加熱式たばこを使用している方も禁煙治療の対象であると正式に認められています。

禁煙外来を上手に活用！無理なく確実に禁煙を

喫煙しない時間が続くとイライラしたり、喫煙して落ち着いた感覚になるのも、ニコチン依存症の症状です。ニコチンに依存した生活から逃れるのは簡単ではありません。そこで上手に利用していただきたいのが禁煙外来です。禁煙外来では、禁断症状を和らげる禁煙補助薬を処方してもらえるほか、医療スタッフが禁煙成功に向けて励ましてくれたり、無理なく禁煙する方法をアドバイスしてくれたりします。保健センターでは、八尾市で禁煙外来のある医療機関の情報提供や、「禁煙塾」を実施し、禁煙したい方を支援しています。

【参考】　禁煙して心身の健康を取り戻そう/健康イベント＆コンテンツ　スマートライフプロジェクトＨＰ
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

教室（禁煙塾）に参加してみましょう！

八尾市禁煙イメージキャラクター
「バイバイたばこ」

科学的に比較的楽に禁煙できる方法をお伝えする教室として、「**禁煙塾**」を３日間１コースで開催しています。

参加された方の声

みんな色々な思いで頑張っていることを知り、
自分も頑張ろうと思った。

自分に合う禁煙方法が見つかった！

動画教室もあります！

対面での教室参加が難しい方はぜひ、ご検討ください。
（禁煙塾３日目の医師の講義内容になります。）
下記 QR コードより申込みください。

【日時】６月４日・11 日・18 日（すべて日曜日）　午前９時 30 分～12 時
【場所】八尾市保健センター
【申込み】5/1（月）より八尾市電子申請システムにて受付（先着 30 名）
※電子申請が難しい方は電話でも受付けます。
【お問合せ先】**八尾市保健センター**　電話：072-993-8600

［★申込み・詳細はこちら］

保健師活動　紹介コーナー

がん検診の受診勧奨・相談

地域での健康教育の実施

コミセンまつり・地域主催行事での健康ブース

かんたん♫　血糖コントロールレシピ　しらたきの春雨炒め風

材料（２人分）

しらたき	1/2 袋
豚ロース肉	60g
ピーマン	１個
人参	1/4 本
※ 砂糖	大さじ１
※ 酒	大さじ１
※ 醤油	大さじ１
※ 中華だし	小さじ１
サラダ油	小さじ１
ごま油	小さじ１
ごま	小さじ１

春雨の代わりにしらたきを使うことで、エネルギーと炭水化物を抑えて食物繊維を増やしています。

一人当たり	春雨→しらたき
エネルギー(kcal)	309→163
炭水化物(g)	43.7→9.9
食物繊維(g)	1.0→2.3
塩分	1.4g

作り方

① しらたきを下茹でし、ざるにあげて水気を切る。
② ※の調味料を全て合わせておく。
③ しらたきは食べやすい長さに切る。
③ 豚肉、ピーマン、にんじんはそれぞれ千切りにする。
④ フライパンでサラダ油を熱し、豚肉、人参の順に炒める。
⑤ 豚肉に火が通ったらしらたきとピーマンも入れて混ぜながら炒める。
⑥ ②の調味料を絡めながら炒めて、水分が少なくなったら
仕上げにごま油とごまを絡めて完成。