



みんなの健康だより



令和2年7月号
保健センター保健師

こんにちは！保健センターの保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『たばこから健康を守ろう』です。

たばこの身体への影響

たばこを吸うことによる健康影響には、煙が直接触れる口や喉や肺以外にも多くのものがあります。

【がん】

- 鼻腔・副鼻腔がん
- 口腔・咽頭がん
- 喉頭がん
- 食道がん
- 肺がん
- 肝臓がん
- 胃がん
- 膵臓がん
- 膀胱がん
- 子宮頸がん

【その他の疾患】

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

慢性閉塞性肺疾患（COPD）
呼吸機能低下
結核（死亡）

心筋梗塞、狭心症

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

【妊娠・出産・小児】

早産

低出生体重・胎児発育遅延



喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクです！

新型コロナ感染症患者に対する臨床研究（中国・武漢で実施）では、喫煙者が重症化しやすく、人工呼吸器を装着する、あるいは死亡する危険性が非喫煙者の3倍以上になることが明らかになりました。また年齢や基礎疾患（糖尿病、高血圧など）と比べても、喫煙は重症化の最大のリスクであるとも報告されています。

【参考】日本呼吸器学会「新型コロナウイルス感染症とたばこについて」



たばこから健康を守ろう！



実はこれでは受動喫煙を防げません…！



❖ ベランダでの喫煙 ❖

ベランダや屋外で喫煙した場合でもサッシや窓の隙間から室内に煙が流れ込むため、受動喫煙を防ぐことはできません。集合住宅の場合、周囲の住民も受動喫煙の影響を受ける可能性があります。

❖ 換気扇の下での喫煙 ❖

調理時に発生するにおいては、換気扇を回していても部屋中に広がります。同様にたばこの煙も広がるため、受動喫煙を防ぐことはできません。



❖ 空気清浄機の設置 ❖

たばこの煙の成分は一酸化炭素など 95%以上が気体です。気体は空気清浄機を素通りしてしまうので、有害な物質を取り除くことはできません。





失敗を恐れずに…禁煙にチャレンジ!



禁煙をすると直後から喫煙時に比べ様々な健康への効果が表れます。禁煙に遅すぎることはありませんし、失敗しても損はありません。最初から長期的な目標を持つと疲れてしまうので、思い立ったら「とりあえずやってみる」という気持ちで気軽に禁煙にチャレンジしてみましょう。

一人で禁煙することが難しい場合には、禁煙を比較的ラクに、より確実にしてくれる「禁煙補助薬」があります。薬局や薬店で購入できるニコチンガムやニコチンパッチのほか、禁煙外来では喫煙による満足感やたばこのおいしさを感じにくくする（ニコチンを含まない）飲み薬などの処方もあります。条件が合えば健康保険が適応されますので、まずは、かかりつけ医にご相談ください。



禁煙をサポートする周りの方にとってほしいこと



禁煙を挑戦する方にとって、最も強力なサポーターはご家族や周りの方です。禁煙する方は意志の強さとは関係なく、ニコチン依存症という脳の病気が原因で一時的にイライラしたり元気がなくなったりします。そんな状況の中で、ご家族がサポートするためのポイントをご紹介します。

ポイント!

1. 少しでもたばこを吸わないでいられたら、とにかく褒める。
2. たばこを吸いたくならないように灰皿やライターを処分する（預かる）などして、環境を整備する。
3. 禁煙に役立つ小物（ガムや昆布など）を置いておく。
4. 気分転換ができるよう、外に連れ出す。
5. 禁煙が孤独な作業とならないように、できるだけ声をかける。

【参考】大阪府受動喫煙防止啓発リーフレット「知らない間にさらされている」、e-ヘルスネット HP「禁煙支援」

八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

第4回

夏の白身魚 鱸(スズキ)



スズキは、皮膚や粘膜を保護し、免疫機能を高める効果があるビタミンAを多く含んでいます。また、皮の部分にはカルシウムの吸収を促すビタミンDも豊富に含まれています。

スズキのムニエル トマトソース

材料(2人分)

スズキ切身	2切
カットトマト缶	1/2缶
玉ねぎ	1/2個
にんにく(チューブ)	2cm
顆粒コンソメ	小1
醤油	小1
砂糖	小1
小麦粉	適量
バター	大1
塩こしょう	少々

作り方

1. スズキは、両面に塩こしょうをし、小麦粉をつけてバターをひいたフライパンで両面焦げ目がつくまで中火で焼きます。
2. 1のフライパンからスズキを皿にとり、そこに玉ねぎ、にんにくを入れて炒めます。しんなりしてきたらトマト缶を入れて煮込みます。グツグツしてきたら、コンソメ・醤油・砂糖を加えて味付けをします。
3. 2のスズキの上からトマトソースをかけたら出来上がりです。あれば、いそどりとしてパセリや青ネギをちらしてみてください。