



みんなの健康だより



令和3年5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。

5月31日は・・・世界禁煙デー

5月31日はWHO（世界保健機構）により「世界禁煙デー」と定められ、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。

たばこが怖い理由



たばこは「健康によくない」といわれますが、どうしてでしょうか。実は、たばこには5300種類以上の化学物質と70種類以上の発癌物質が含まれています。脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こし、多くのがんの原因になることもわかっています。また、喫煙は脳卒中や骨折等のリスクを高め、認知症とも関係があります。さらに、体の免疫機能を低下させるだけでなく、呼吸器系の炎症や損傷を引き起こすため、細菌性やウイルス性感染症の発症・重症化につながります。【参考】スマートライフプロジェクト「2020年に考えたい『喫煙と健康』」

たばこと新型コロナウイルス感染症



喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスク

中国・武漢を中心に実施した新型コロナウイルス感染症患者に対する研究では、喫煙者は人工呼吸器が装着される、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、喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクであることも報告されています。

感染予防として手洗い・マスクが重要なように、ウイルスの付着した手で口元に触れることは感染のリスクになります。たばこを吸うと、何度も口元に汚染された可能性のある手を近づけることになるため、感染リスクを高めることになります。

喫煙室は濃厚接触の場

密閉された狭い空間で大勢が喫煙する喫煙室は三密「密閉」「密集」「密接」の典型です。屋外を含めて、マスクをせずに2メートル以内の距離で感染者と数分間過ごすことは、濃厚接触に当たる可能性があります。

今こそ禁煙するチャンス



在宅勤務や外出の自粛を求められることが多くなり、自宅で家族と過ごす時間が増えているのではないのでしょうか。ベランダや換気扇の下で喫煙をしても、たばこの煙は室内に流れ込んだり、部屋に広がったりして、家族や近隣住民への受動喫煙は防げません。ご自身、家族、周りの方を守るため、この機会に禁煙にチャレンジしてみましよう。

【参考】日本呼吸器学会「新型コロナウイルス感染症とタバコについて」

禁煙してみようかなと思ったら…



★ お薬を味方につけましょう！

禁煙をラクに確実にしてくれる強力なサポーターが「禁煙補助薬」です。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。

【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」

★ 教室(禁煙塾)に参加してみましよう！

保健センターでは「禁煙塾」という3日間1コースの教室を開いています。従来のような「忍耐」だけの禁煙ではなく、科学的に楽に禁煙できるノウハウをお伝えする教室です。

【日時】6月6日・13日・20日(いずれも日曜日) 午前9時30分～12時

【場所】八尾市保健センター

*今後の新型コロナウイルス感染症の状況によっては、オンライン講座に変更する可能性があります。

【申込み】5/6(木)より受付(先着18名)

【申込み・お問合せ先】八尾市保健センター 電話：072-993-8600

FAX：072-996-1598

メール：byebye-tabako.yao@city.yao.osaka.jp

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2回

♪夏も近づく～♪

八十八夜



立春から88日目の、春から夏に移り変わる節目の日を「八十八夜」と言います。

今年は5月1日です。お茶の葉は、冬の寒い時期にゆっくりと養分を蓄え、春になると少しずつ芽を出します。いち早く芽吹いた茶葉を収穫して作った新茶(一番茶)は、その後に摘まれる茶葉よりも旨味成分や栄養価が多く含まれていると言われています。そのため「新茶を飲むと病気にならない」「新茶を飲むと長生きする」と言い伝えがあります。

新茶の効能

新茶にはテアニンという旨味成分が豊富に含まれています。テアニンは、緊張を和らげて、興奮を鎮め、心身をリラックスさせる効果があるといわれています。

- 脳や神経機能の興奮を抑える
- ストレスを感じたときに上昇する血圧を抑制
- リラックスを感じたときにあらわれる脳内のα波の増加
- 睡眠の質の改善

新茶の入れ方のポイント



70℃くらいのお湯で、じっくり抽出すると旨味の多い味わいになります♪また、水で抽出すると渋みがなく甘みのあるお茶になります。

★冷茶の作り方★

冷水ポットに茶葉を入れ、水を注いで冷蔵庫で2～6時間冷やします。(目安量：水1Lに茶葉15g)

※衛生上、水出しで作った冷茶は

1日で飲み切りましょう！