

ご存知ですか？ たばこが及ぼす健康への影響

今回はたばこの影響についてのお話ですが、その前に質問をします。

このなかで、喫煙が健康に与える影響はどれでしょう？

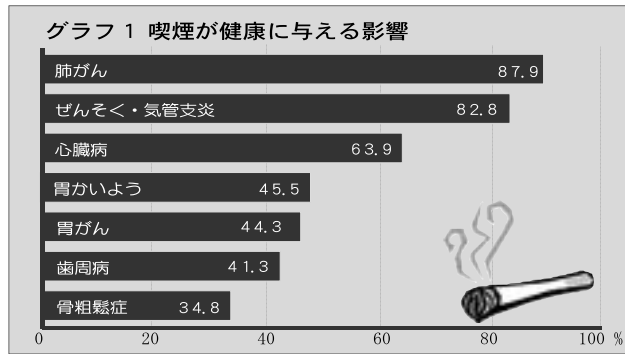
肺がん 胃がん 気管支炎
喘息 心臓病 歯周病 胃潰瘍 骨粗鬆症 脳卒中

実は、これらすべてに喫煙が影響を及ぼしています。「肺がんや気管支炎などにかかることは知っているけど、そのほかは分からないなあ」と思われた方は多いのではないのでしょうか？

実際に住民健診時に実施した意識調査（グラフ1）では、肺がんの影響は認識が高く、胃がんや胃かいよう、骨粗鬆症への認識は低いという結果がでました。

もちろんこれらは家族や

周りの人への影響も含みます。



禁煙は続ければ続けるだけ効果が出ます

健康へのいろいろな影響や、周りの人の健康も害していると言われてもなかなか実行できないのが禁煙です。

「いまさらやめても…」と、そんな考えも浮かんできやすよね。しかし、たばこをやめると血圧値や肺の働きなどが回復し、数カ月後には心臓や運動機能も改善してきます。

禁煙5年後には肺がんへの影響が半分に減少し、禁煙期間が長くなるほど、体に及ぼす影響は、もともとたばこを吸わない人のレベルに近づきます。

他にも食事が美味しくなる、胃や肌の調子がよくなる、冷え性の改善、口臭が消える、そして家族やまわりの人から喜ばれるなど健康効果が沢山期待されます。

この春から禁煙治療が保険適用となり、治療が受けやすくなります。この機会に、禁煙もスタートしてみたいかがでしょうか？

（健康課）

いっしょのぞいで みまひせんか



子どものしつけや遊びのこと、家事や仕事のこと…

育児は本当に大変ですね。子育て支援センターでは、次の事業などをとおして皆さんの育児を応援しています。

お気軽にご利用、ご参加ください！

- ✿子育て相談、✿親子の遊びの紹介、✿パステルルーム、✿ファミリーサポート事業、✿育児サークル活動、✿講演会・育児懇談会、✿多世代交流事業、✿チャイルドシートの貸出 など

素敵な出会いがあります

子育て中の親子、孫育てのおじいちゃん、おばあちゃんも、ぜひ足を運んでみてください。

すこやかな子育ての応援をしています

✿ブックスタート事業～あかちゃん広場～

5カ月の赤ちゃんが対象です。この時期ならではの大切な親子の関わり方を、絵本の読み聞かせ・離乳食・心の発達のお話・ふれあい遊び・体操などを通してお伝えしています。スタッフ一同お待ちしております。

ファミリーサポート会員募集中

ファミリーサポート事業とは、「育児の援助を受けたい人」と、「育児の援助を行いたい人」と「どちらにも登録する人」を会員として登録し、お互いのニーズに基づいて、会員同士の合意のもとに行う子育ての相互援助システム（有償ボランティア）です。会員として活動してみませんか？

子育て支援センター・ファミリーサポートセンター TEL820-5502 FAX820-5504

開設日時 月～金曜日 9:30～17:00

〈子育て相談（要予約）月～金曜日 13:00～15:00〉（※年末年始、祝日を除く）