

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21

# 知って防ごう 受動喫煙の害

受動喫煙の害が広く知られるようになり、たばこと健康に対する関心が高まっています。喫煙者本人が吸い込む煙を主流煙、たばこの先端から立ち上る煙を副流煙といいます。副流煙は、低い温度で不完全燃焼するたばこから発生するため、その濃度は喫煙者本人が吸い込む主流煙よりも高いことが知られています。

たばこを吸う人も吸わない人も、禁煙・分煙に対する意識を高めていきましょう。

## 進めよう！ 受動喫煙対策 喫煙マナーを身につけよう

- 妊婦や子ども、病人の周囲では喫煙しないようにしましょう。
- 歩行しながらの喫煙、たばこのポイ捨てはやめましょう。  
(路上での喫煙は歩行者にとっては、受動喫煙となります。また、子どもの顔の高さと同じ位置に火種があり危険です)
- 分煙しているところでは、そのルールを守り、周囲に配慮しましょう。
- 混雑した場所や締め切った室内、車内では喫煙しないようにしましょう。



子どもへの影響は深刻です。受動喫煙にさらされている子どもは、気管支炎・気管支喘息などをおこす割合が高くなります。



例えば、一日20本以上のたばこを吸う夫をもつ妻は、本人がたばこを吸わなくても、肺がんによる死亡率が通常の約2倍に上昇します。

## 今からでも遅くない！ 禁煙にチャレンジしよう

たばこをやめると、禁煙年数に比例して肺がんや心筋梗塞になるリスクが減ることが分かっています。禁煙は最も確実に、しかも劇的に重大な疾病を減らすことができる方法です。健康保険の対象となる「禁煙治療を行っている医療機関」が増えていますので、ニコチン依存度が高いかたは一度専門医に相談してみるといいでしょう。また、禁煙希望者には「3カ月間の禁煙支援」を市保健センターで行っています。

問い合わせ先 市保健センター (☎②1181)

## アタマジラミに注意しましょう

最近、保育園や幼稚園、小学校の子どもたちの間に、アタマジラミの発生が増加しています。「シラミ」と聞くと不潔・不衛生と誤解されがちですが、日常生活の中で、髪の毛が直接接触したときに誰でも感染する危険性があり、注意が必要です。

●アタマジラミとは  
人の頭髮（側頭～後頭部）に寄生し、成虫や卵は肉眼で見つけることができます。



成虫（約3mm） 卵（約0.8mm）

●症状と特徴  
①かゆみがある  
②髪の毛に卵がついている  
※卵は髪の毛の根元にしっかり付着して、容易にとれないことが特徴です。フケとの区別に注意が必要です。

●アタマジラミを見つけたら…  
▷シーツや枕カバーを熱湯につけたり（55℃以上で10分間）、アイロンをかける。  
▷髪は2週間毎日洗う。  
▷目の細かいくしですく。  
▷市販の駆除剤を使用する。  
▷医師の適切な治療を受ける。  
▷タオルやくしの共用は避ける。

問い合わせ先 上十三保健所 生活衛生課 (☎②4261)  
市保健センター (☎②1181)

## 自殺予防週間のお知らせ

毎年9月10日から16日までの1週間は「自殺予防週間」です。

困ったときや悩みを抱えたときは、話を聞いてもらったり、相談機関を利用したりするなど、誰かに助けを求めることが大切です。自ら命を絶った人の9割は、なんらかの心の病を有していたとの報告があり、その中でも多いのがうつ病といわれています。不調が続く場合はうつ病の可能性を疑い、1人で悩みを抱えこまないで、専門医に相談してください。

※相談機関を紹介したパンフレットがあります。どうぞご利用ください。

問い合わせ先 市保健センター (☎②1181)