



Health

今月のテーマ

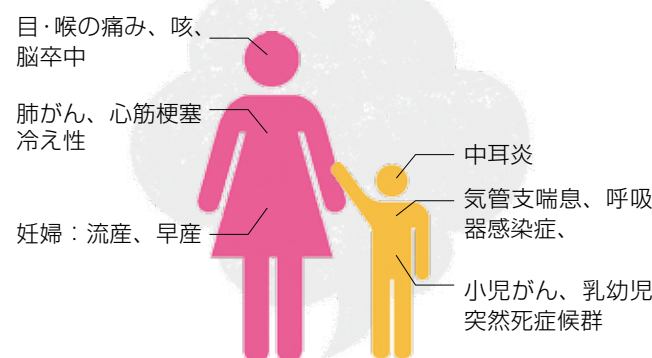
5月31日は「世界禁煙デー」

タバコの煙が周りに及ぼす健康被害

受動喫煙による健康リスク

喫煙者が吸い込むたばこの煙を「主流煙」、たばこの先から立ち上がる煙を「副流煙」と言います。

受動喫煙による健康への影響



この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。副流煙は主流煙に比べ、ニコチンとタールは約3倍、一酸化炭素は約5倍など、有害物質が多く含まれています。

国立がんセンターの研究によると受動喫煙による肺がんと虚血性心疾患によって、年間約6,800人が亡くなっていると報告されています。また、受動喫煙による日本人の肺がんリスクは約1.3倍になると報告されており、その健康被害は深刻です。

三次喫煙をご存知ですか？

たばこの煙が消えた後、煙に含まれる有害物質が部屋の壁やカーテン、じゅうたんや家具の表面などに染み込んで起こる受動喫煙のことです。

たばこを吸ったあとに吐く息や、煙の染み込んだ衣服にも有害物質が残留し、特に乳幼児に与える影響が大きいと言われています。

たばこの煙は、自分だけではなく、周りにいる人たちの健康まで影響を及ぼします。自分や大切な人の健康のためにできること、それは禁煙です。長年たばこを吸い続けていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。この機会に、たばこの付き合い方を考えてみませんか。

たばこの煙は、自分だけではなく、周りにいる人たちの健康まで影響を及ぼします。自分や大切な人の健康のためにできること、それは禁煙です。長年たばこを吸い続けていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。この機会に、たばこの付き合い方を考えてみませんか。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その128



管理栄養士
島博子

今月のお料理

シャキシャキ♪

アスパラガスのごまみそあえ

今

回は、この時期旬のアスパラガスを使ったごまみそあえをご紹介します。アスパラガスなどの味がからみにくい食材でも、みそを少し加えると調味料がからみやすくなるのでおすすめです。アスパラガスのシャキシャキ感を出すためには、ゆですぎに注意しましょう。アスパラガスの穂先には「ルチン」が含まれており、血管を丈夫にし、動脈硬化などの予防にも効果があると言われています。

One Point Advice

アルコールが入っているみりんは、一度沸かして飛ばしましょう
エネルギー（1人あたり）：約34kcal
塩分：約1.0g

【材料（約2人分）】

グリーンアスパラガス … 4～5本
しゅうゆ … 小さじ2
みりん … 小さじ2
みそ … 小さじ1/2
白すりごま … 大さじ1

【作り方】

- ① アスパラガスは、下の部分（1/3くらい）をピーラーなどで皮むきし、3等分または4等分の長さに切る。約1分ゆで、ザルにあげる。
- ② Aをよく混ぜ合わせる。
- ③ ①を②であえる。

Calendar

Health June Calendar

6月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
7日	鵜殿地域交流センター（午前10時～11時）
14日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
20日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
21日	平尾井生産活動センター（午前10時～11時）
28日	井田公民館（午前10時～11時）

◆ 健康長寿ヨガ

1・8・15・22・29日	鵜殿福祉センター（午前10時45分～11時45分）
15日	まなびの郷（午前10時45分～11時45分）

◆ 貯筋運動（腹筋と下肢筋力をつけるための運動）

1・8・15・22・29日	保健センター（午後0時30分～2時30分）
11・25日	大里多目的集会施設（午前9時30分～11時）

※要予約：詳しくは、地域包括支援センター（☎33-0175）まで。

子どもとお母さん（会場 紀宝町保健センター）

日	内容と開催時間
12日	7・8か月離乳食教室（午前10時～11時30分）
26日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時30分）

※要予約：詳しくは、保健センター（☎32-3700）まで。

6月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
10日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
17日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
24日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その148

今月のテーマ

禁煙で歯周病を予防！

タバコを吸う人は、吸わない人に比べて、3倍も歯周病にかかりやすく、また、2倍も多く歯を失っているという報告があります。さらに、喫煙本数と比例して歯周病が重症化することも分かっています。これはタバコを吸うことで、歯周病菌と戦う白血球の機能が低下してしまい、歯周病菌にとって繁殖しやすい環境を作ってしまうことなどが主な原因です。

また、歯周病の初期症状として起こる歯みがき時の出血が、タバコに含まれるニコチンによる血管の収縮によって抑えられるため、気が付かないまま歯周病の症状が進行してしまいます。さらに、歯周病治療の効果も妨げてしまいます。

そして、喫煙は歯周病を悪化させるだけでなく、味覚をにくくらせてしまいます。そのため、自然と味つけの濃いものに食事が偏ってしまい、これが高血圧などの生活習慣病の原因にもなります。

口と全身の健康のためにもぜひ禁煙を考えてみましょう。

歯を大切に
しようね♪



竹田 仁香 歯科衛生士