



**ネウボラって?**  
 フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。  
**【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》 ☎ 55-1112 《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835**

# たばこの害から子どもを守ろう！

## 受動喫煙と子どもの健康

喫煙者のいる家庭では、子どもが肺炎、気管支炎で入院する率が高いこと、風邪や気道疾患にかかることが高いことが報告されています。さらに、3歳児は喘鳴(ゼイゼイ)や1週間以上持続する咳に罹る率が高いとされています。

- 因果関係が確実とされる健康被害**
- 1 喘息
  - 関連性が高いとされる健康被害
  - 1 肺機能低下
  - 2 中耳炎
  - 3 むし歯
- ※受動喫煙以外の健康被害
- 1 小児の家庭用品誤飲事故の1位

## たばこの煙

直径1ミクロン以下の非常に微細な粒子です。たばこの煙は数分後には空気中に拡散して目に見えなくなりりますが、有害物質は、長時間浮遊して呼吸器内、衣類や室内の繊維質の物などに付着します。数分たばこの煙はなくなっと思つて

## 子どもの受動喫煙を防ぐ

も、子どもは、長時間浮遊している有害物質の被害を受けていることとなります。

1 確実な方法は、たばこの煙のない環境です。

家族全員が、たばこを吸っていないことが1番です。

2 喫煙する方へのお願い

「外での喫煙」と「その煙により衣服についた有害物質の除去」をお願いします。

室内で吸った場合は、必ず窓を開けて換気をお願いします。特に対面する2か所の窓を開けて自然換気しましょう。

禁煙を希望する方は、医療機関で保険が適用される禁煙外来もあります。

## 間違っていますか? その方法!

1 「換気扇の下でたばこを吸う」効果はありません!

換気扇の下で吸っている大人がいる家庭の子どもの尿検査からニコチンが検出

## 「空気洗浄機によるたばこの煙の除去」

有害物質は除去できません!

2 「空気洗浄機によるたばこの煙の除去」

空気洗浄機は、1種類の浮遊物質を除去するには効果がありませんが、様々な有害物質からなるたばこの煙は、全て除去できません。また、空気洗浄機を通してたばこの煙を室内に拡散させていることにもなります。

## 「加熱式たばこは害がない」ことは証明されています!

加熱式たばこにもニコチンや発がん物質は含まれています。また、室内のニコチン濃度を測定した研究では、紙巻きたばこと同程度のニコチン濃度が検出されたという報告もあります。



受動喫煙防止シンボルマーク「すいたくないボウヤ」

## 1月 献血のお知らせ

1/31 日

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

- ▶ 10:00~11:00 JA 秋田おばこ角館支店
- ▶ 12:50~14:10 仙北警察署
- ▶ 15:00~16:00 市立角館総合病院

※せんぼく健康ハッピー大作戦~健康ポイント事業~の対象となります。(献血1回につき2ポイント!)

問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

## えがおサロン

「えくぼの会」では、毎月サロンを開き、個人の悩みや相談に応じています。お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとするスペースです。どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。

傾聴ボランティア「えくぼの会」

2/6 日 時間 13:00~16:00  
 血圧測定と健康講話  
 脳トレなど

場 所 田沢湖健康増進センター  
 参加料 100円

問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112



相談は秘密厳守です

## 健康ワンポイント

問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

## 今こそ! 禁煙 はじめてみよう!

### 肺がんだけじゃないたばこの害

たばこの害を聞くと「肺がん」を連想する人は多いと思います。しかし、たばこは様々ながんのリスクだけではなく、動脈硬化(血管の老化)を進めるので、脳卒中(脳血管疾患)や心筋梗塞などの心疾患のリスクも高めます。また、皮膚が老化し、しわやしみが多くなり、歯周病にもかかりやすくなります。

### たばこに含まれる有害物質

- ニコチン** 依存性の高い薬物で喫煙直後すぐ脳を刺激します。イライラの正体です。
  - タール** 肺にくっつき発がん性があります。
  - 一酸化炭素** 全身の動脈硬化を進行させます。
- その他 200種類以上の有害物質が含まれています。

### 怖い受動喫煙

たばこの先から出る煙のことを副流煙といいます。たばこを吸っている人がフィルターを通して吸い込む煙のことを主流煙といいます。副流煙には主流煙の何倍もの有害物質が含まれています。ニコチンは主流煙の2.8倍、タールは3.4倍、一酸化炭素は4.7倍、ホルムアルデヒドは50倍も含まれています。喫煙者が吸っている煙よりも、周りの方々が吸わされている煙の方が有害です。

### 禁煙にチャレンジ!

**禁煙の準備をする**

▶ ニコチン切れの症状(離脱症状)を理解する。「たばこが吸いたい」「イライラする、落ち着かない」「だるい」「眠い」といった症状があります。周囲の人も症状を知って温かく見守りましょう。

**禁煙をスタート**

▶ たばこを処分する。ライター、灰皿も処分しましょう。

▶ 禁煙したことを周りに話す。

**禁煙を維持しよう**

▶ たばこが吸いたくなる場所を避ける。

▶ 吸いたくなったら気分を紛らす。冷たい水や熱いお茶を飲む、ノンシュガーのガムを噛む、歯を磨く、大きくゆっくり深呼吸する。

### 禁煙外来の利用

禁煙外来では健康保険を使って禁煙治療ができます。健康保険などの自己負担が3割の人は、約3か月の治療スケジュールで2万円程度です。1日あたり約230円。内服薬、ニコチンパッチがありますので、ぜひ禁煙外来もご利用ください。

平成30年12月16日号と今号の「なないろ通信」には「たばこの害から子どもを守ろう!」を掲載していますので、そちらもぜひご覧ください!