

タバコと健康

■ タバコの害 ■

タバコは様々な健康被害の原因となります。また、喫煙者本人のみでなく、周囲の人にも大きな影響を与えてしまいます。身体に良くないと思いつつなかなかやめられないタバコ。健康のために改めて喫煙生活を見直してみませんか？

今月から3回シリーズで「タバコと健康」を掲載します。第1回は「タバコの害」です。

がん

非喫煙者に比べ、肺がんは4.5倍、咽頭がん32.5倍、口腔がん2.9倍もがんによる死亡のリスクが高まります。胃や食道、子宮、膀胱などのがんもリスクが高まります。



動脈硬化

喫煙は血管を収縮させたり悪玉コレステロールを増やす作用があり、動脈硬化が進行します。その結果、心筋梗塞や脳梗塞が発症しやすくなります。



呼吸器疾患

喫煙により気道や肺が傷つき、咳や痰が出る気管支炎が慢性化したり、呼吸困難を伴う慢性閉塞性肺疾患などを引き起こします。



妊婦さん

妊娠中の喫煙は赤ちゃんに大きな影響を与えます。早産・乳幼児突然死症候群、赤ちゃんの呼吸器感染症などを引き起こします。



その他にも…

歯周病や胃・十二指腸潰瘍などにもなりやすく、日常的に口臭や胃のもたれなどを感じるようになります。



受動喫煙に注意!!

主流煙より副流煙に多くの有害物質が含まれています。夫が喫煙者であれば妻は吸わなくても肺がんや亡くなる危険が高くなります。また、親が喫煙している家庭の子どもは肺炎や気管支炎にかかりやすくなることが分かっています。

タバコと健康に関するご相談等については、ほけん課までお問い合わせください。

問い合わせ ほけん課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811



赤ちゃんといっしょ 「ベビーマッサージ」のご案内

お父さん・お母さんと赤ちゃんが触れ合う機会、育児学習の場、交流の場として、高知大学医学部附属病院の助産師を講師に招きベビーマッサージを行います。

ベビーマッサージではお子さんとの絆を深めるだけでなく、身体の機能を整え、バランスのいい体作りをサポートする効果もあります。是非ご参加ください。

▶ 日時・場所 12月5日(金) 10:00~11:30
すこやかセンター伊野

▶ 対象者 1歳未満の赤ちゃん

▶ 持参するもの

母子健康手帳・厚手のバスタオル・ハンドタオル・赤ちゃんの着替え

※当日は、オイルがついてもいい服装でお越しください。

▶ 申込締切日 11月28日(金)

▶ 申込先

ほけん課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811