

たばこによる影響と禁煙方法

喫煙者の傾向

2023年の国民健康・栄養調査によると、習慣的に喫煙している方の割合は15.7%であり、この10年間で、男女とも減少傾向にあります。年齢別にみると、40～50歳代男性で、喫煙する割合が3割を超えています。

喫煙の影響

喫煙から得られる効果として、精神的安定感やリラックス効果、食後・飲酒時などの解放感があります。しかしその根拠は、主にニコチンに含まれる依存物質の作用といわれています。

一方で体に与える悪い影響として、がん、脳卒中、歯周病、呼吸器疾患、虚血性心疾患、腹部大動脈瘤、動脈硬化、早産・低体重児出産、胎児発育遅延などが挙げられます。さらに、周囲に与える悪い影響として、流涙や頭痛などの不快感、がんや心臓病のリスク、喘息や気管支炎などの呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群との関連も報告されています。

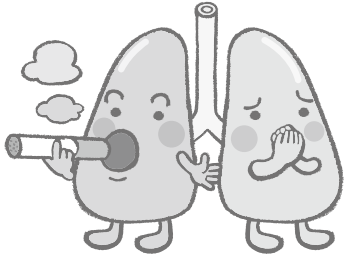
禁煙の効果

健康のためには、たばこを吸わないことが最も望ましいのですが、長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。

禁煙方法

内服薬、ニコチンガム、ニコチンパッチなどの方法があります。医療機関で処方が必要なものや、薬局や量販店で販売しているものもあります。

お問い合わせ先 健康福祉課 ☎22-3115



花粉症の薬について

花粉の飛散時期は、樹木や草花の種類によって異なりますが、2月から5月頃はスギ花粉の飛散が多い時期です。この時期は、鼻水・くしゃみ・目のかゆみでお困りの方が多く、薬局でもアレルギーの薬をお渡しする機会が増えます。そこで注意したいのは、お薬の飲み合わせです。

アレルギー薬の成分は、花粉症以外にも総合かぜ薬や咳止め薬にも同じ成分が含まれている場合があります。アレルギー薬とかぜ薬などを同時に飲んでしまうと、眠気や口の渇き、だるさなどの副作用が強くなる場合があります。

現在飲んでいる薬がある方は、お薬手帳を持参して、薬剤師、登録販売者にご相談ください。



無料健康相談日

2月は 15日(日)
3月は 1日(日)です。

どうぞ、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
薬剤師 田中 大夢 ☎22-1000

子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
ハローベビースクール	2月15日(日)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
4・7か月児健診	2月18日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	
1歳6か月児健診	2月25日(水)		四万十町役場本庁東庁舎	
赤ちゃん相談	2月19日(木)	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター	十和町民生活課 ☎28-5112
	3月 4日(水)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
	3月10日(火)	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	大正町民生活課 ☎27-0112

老けの印象は「姿勢」から

近年の研究によって、骨が健康な人ほど、肌の状態もよく、見た目が若いということが分かってきました。そして、見た目の年齢を大きく左右するもう一つの要素が「姿勢」です。姿勢は遠くから見ても強く印象に残りやすいものです。例えばお年寄りの絵を描いてくださいというと、「腰が曲がった人」を描く人が多いのではないのでしょうか。「姿勢」は見た目年齢と深い関係があることが分かります。

同じ年齢でも、背中が丸く姿勢が悪い人は、背筋がスッと伸びて姿勢がいい人と比べて、格段に老けて見えてしまうものです。裏を返せば、どんなに年齢を重ねても、スッと伸びた美しい姿勢であれば、いつまでも若々しく感じられるということです。つまり、骨の状態がその人の見た目に大きく影響するといえるのです。



背が縮むのは加齢のせいだけではない

「最近、背中が曲がってきた」「身長が縮んだ気がする」それは歳をとったせい…そう思っていないですか？しかしそれは単なる加齢のせいではないかもしれません。いくつか原因が考えられますが、痛みが無く、気が付かないうちに背骨が潰れる圧迫骨折や骨粗しょう症などの病気が隠れている可能性があります。

丈夫な骨を作ることは「いつまでも若々しく、美しく、健康」であるために大切です。いくつになっても骨を鍛えることはできます。だからこそ「年だから仕方ない」とあきらめずに、規則正しい食生活や運動など、できることを毎日コツコツと続けながら、美しく健康な今と未来を目指していきましょう。



四万十町国保大正診療所 山本翔平 大川剛史