

健康のしおり

目指せ禁煙！ ～タバコの悪影響を考える～

タバコには約4,000種類以上の化学物質が含まれています。その中にはニコチンや一酸化炭素、タールなどの発がん性物質をはじめとして200種類以上の有害物質が含まれており、そのうち70種類以上が発がん性物質とされています。

ニコチン	末梢血管の収縮、血液の流れを低下させ、さらには中毒性を持っています。
タール	タバコのヤニの原因で発がん性物質を多く含んでいます。
一酸化炭素	酸素を運ぶ働きを妨げ、酸素不足を引き起こします。

知っていますか？受動喫煙

最近では喫煙者の衣服や髪についたタバコの有害物質が原因の「三次喫煙」という問題も注目されています。衣服や髪についた有害物質は手で払うといった行動では取れませんので、家の中でタバコを吸っていないとしても喫煙者は自身と家族の健康を損なっている事を覚えておいてください。

副流煙には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれます。
周りの人の健康にも悪影響を与える事をよく考えてください。



受動喫煙だけでないタバコの害！

赤ちゃんの誤飲事故トップは「タバコの誤飲」です。**タバコ一本でも乳幼児にとっては致死量のニコチンを含んでいます。**特にニコチンの溶けだした水を飲んでしまうと中毒を引き起こします。



家の中で喫煙しない事、
タバコを置かない事！
でも、一番の予防は禁煙する事ですよ。

もちろんお腹の赤ちゃんにも害があります！

お腹の赤ちゃんは胎盤を通してお母さんから栄養をもらって成長しています。お母さんが喫煙をしたり、タバコの煙を吸うと、ニコチンや一酸化炭素が胎盤の血管を収縮させ、赤ちゃんを栄養・酸素不足にしてしまいます。



- 流産・早産の可能性が上がる
- 低体重出生児(2,500g未満)の可能性が上がる
- 乳幼児突然死症候群(SIDS)の可能性が上がる などなど

※乳幼児突然死症候群とは…主に1歳未満の健康な乳児が原因不明の突然死をしてしまう事。

「一人で禁煙は無理かも…」という方は禁煙外来を利用してみませんか？

禁煙外来では医師があなたのサポートをしてくれます

禁煙外来は、総合病院のほか、内科や循環器科、婦人科、外科、耳鼻咽喉科などさまざまな診療科で行っています。



禁煙外来では、医師があなたの喫煙歴をきちんと把握したうえで、禁煙補助薬の処方、経過を見守ってくれます。
また、条件を満たせば健康保険等を使って禁煙治療が出来ますので禁煙を目指している方はぜひ禁煙外来へ相談をしてみたいいかがでしょうか？
※禁煙治療を行っていない病院もありますので、ご希望の方は医療機関へ事前にお問い合わせのうえご相談ください。

がん検診、特定健診、後期高齢者健診のお知らせ

下記の日程でがん検診、特定健診、後期高齢者健診を実施します。受診を希望される方は電話または申し込みハガキで役場までご連絡ください。実施日が近づきましたら、受診票などを個別に送付します。

月 日	事業名	場 所	時間（受付時間）
6月	2日（火）	大正健康管理センター ※結核・肺がんは巡回あり	8：30～10：00
	3日（水）		
	22日（月）	仁井田町民会館 ※結核・肺がんは巡回あり	8：00～9：30
	23日（火）	影野町民会館 ※結核・肺がんは巡回あり	8：00～9：30

5月の健診（検診）は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期となりました。
恐れ入りますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

※結核・肺がん検診は検診バスで各地へ巡回しています。巡回場所については、区長回覧および受診票などの個別通知にてお知らせいたします。
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今後の状況によっては、中止・延期となる可能性があります。

〔申し込み・お問い合わせ先〕 健康福祉課 ☎22-3115 大正町民生活課 ☎27-0112 十和町民生活課 ☎28-5112



からだに
いいはなし

感染症のおはなし

新型コロナウイルスは、現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。
ここで感染症とはいったいなんでしょう？
感染症とは、病原体（＝病気を起こす小さな生物）が体に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。

病原体は大きさや構造によって細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などに分類されます。

病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と現れない場合とがあります。感染症となるかどうかは、病原体の感染力と体の抵抗力とのバランスで決まります。

【感染経路】

病原体が体の中に侵入する経路には、大きく分けて垂直感染と水平感染の2種類があります。

垂直感染

妊娠中、あるいは出産の際に病原体が赤ちゃんに感染することを行います。一般的に「母子感染」といわれています。風疹やトキソプラズマ、B型肝炎などが垂直感染を起こします。

水平感染

感染源（人や物）から周囲に広がるもので、接触感染、飛沫感染、空気感染、媒介物感染の4つに大きく分類することができます。

水平感染の特徴

- ①接触感染 感染者（源）に直接接触して感染する
- ②飛沫感染 咳やくしゃみで飛び散ったしぶき（飛沫）を吸い込むことにより感染する
- ③空気感染 空気中を漂う微細な粒子（飛沫核）を吸い込むことにより感染する
- ④媒介物感染 汚染された水、食品、血液、昆虫などを介して感染する

このようにさまざまな感染経路を経て私たちの体の中に侵入してきて体の中でいろいろなかたちで症状として出てきます。

新型コロナウイルスの対策として、さまざまな感染経路があることを意識して、これまで通り通常の手洗いや手指消毒用アルコールでの消毒などを行ってください。

四万十町国保大正診療所

入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史

〔お問い合わせ先〕 健康福祉課 ☎22-3115