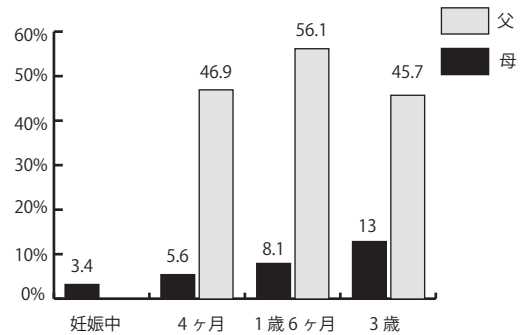


◆大田原市の子育て中の両親の喫煙状況◆

妊娠中から喫煙している母親は3.4%おり、子どもの年齢が上がるにつれて母親の喫煙率も上昇しています。そして、約半数の父親が子育て中も喫煙していることがわかります。
(平成27年度すこやか親子アンケート結果より)



◆たばこをやめるなら今がチャンスです!!

【たばこ代と禁煙治療にかかる費用例 (3ヶ月)】

禁煙は、がんや生活習慣のリスクを減少させるといった健康面だけではなく、金銭面での負担軽減や吸いたいのに吸えないストレスからの解放など大きなメリットがあります。治療には健康保険が使えるので、一般的なたばこ代よりも安く治療することができます。

たばこ代 (1箱430円 1日1箱)	約36,000円
飲み薬	約20,000円
ニコチンパッチ	約13,000円

過去に禁煙に失敗したことがある方も一度禁煙外来を受診してみませんか？



🍎 栄養と食事のコラム vol. 11 「野菜を食べるとなにがいいの？」

野菜は「1日350g食べよう」といわれています。その理由は、皆さんご存知ですか？

ビタミンや食物繊維は循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられています。普段の食事の中で、どの食品からこれらの栄養素を摂取しているのか調べた結果、野菜の摂取が大きく関係していると分かりました。



よって、栄養素の適量摂取が期待される量として、1日の平均摂取量の目標を350gとしました。
※循環器疾患：血液を全身に回している心臓や血管などに異常をきたす疾患。高血圧や心筋梗塞、脳出血など
(健康日本21第2次より)

《野菜に含まれる栄養素の効果》～豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維～

ビタミン：体の調子を整えて健康な体を維持する、エネルギーを作り出す際のサポート役などの働きがあります。

ミネラル：カルシウムや鉄などの栄養素を指します。骨など体の組織を作る、体の調子を整えるなどの働きがあります。

食物繊維：コレステロールの排出を助ける、脂質の吸収を穏やかにする、便通を良くするなどの働きがあります。血糖値を上げにくくする効果もあるため、食事では「野菜を先に食べよう」といわれています。

たばことビタミンの関係

たばこを吸って取り込まれた有害物質と戦うため、体の中では活性酸素が出現します。活性酸素は殺菌力が強い分、増えすぎると正常な細胞や遺伝子をも攻撃してしまいます。そのため、喫煙者は特に活性酸素から体を守る働き(抗酸化作用)を持つビタミンCやビタミンEの消費量が多くなります。



健

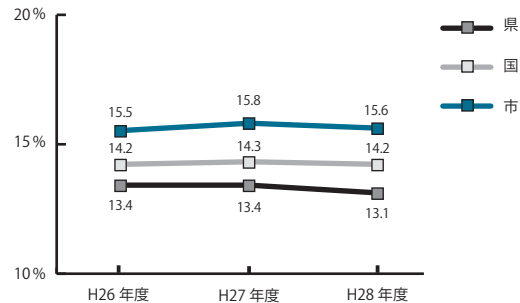
おおたわら塾

康

タバコについて考えてみませんか？

◆大田原市の喫煙状況◆

市民健康診査を受診した方(国民健康保険加入者 40～74歳)の問診結果から、市は 全国および県と比較して喫煙率が高い状況です。(国保データベースより)



◆たばこと生活習慣病

たばこには、ニコチンやタールなどの約 5,300 種類の化学物質が含まれています。その中には、約 70 種類の発がん物質が含まれており、『がん』だけでなくさまざまな病気の原因となります。

たとえば、喫煙者は非喫煙者に比べて発症するリスクが、糖尿病 1.4 倍、冠動脈疾患 1.3 倍上昇すると言われています。生活習慣病とも強い関係があり、「喫煙」という要素を 1 つでも取り除くことが、健康寿命の延伸にもつながります。



◆あなたにとっての「たばこ」とは？

『たばこは身体に悪い』ことは、テレビなどでも大きく取り上げられており、ご存知の方も多いと思います。それでも、たばこを吸い続けている理由は何でしょうか。当てはまるものはありますか？

その理由には、こんな真実が隠れていることを知っていましたか。



<input type="checkbox"/> リラックス、集中力が高まるから	ニコチンには依存性があり、喫煙はその禁断症状を一時的に和らげているだけです。 <u>禁煙にチャレンジして吸いたい気持ちを我慢しない生活をしてみませんか？</u>
<input type="checkbox"/> 加熱式電子たばこに変えたから	加熱式電子たばこの安全性は証明されていません。日本禁煙学会では、「普通のたばこと同様に危険」としています。また、その性質上、 <u>煙が見えにくく、臭いもわずかなので避けることが困難</u> です。
<input type="checkbox"/> いまさら禁煙しても無駄だから	喫煙期間が長期であっても、病気があっても、禁煙によってもたらされる健康の影響はとても大きいです。短期間でも、味覚や嗅覚が鋭敏になったり、咳や痰が改善したりする効果があります。そのため、 <u>遅すぎることはありません</u> 。
<input type="checkbox"/> 禁煙できる自信がないから	今は楽に禁煙できる時代になりました。 <u>禁煙外来</u> を利用し、 <u>あなたに適した治療法</u> で禁煙を達成してみませんか。

