

保健だより



たばこは健康の大敵！

たばこは健康にとって百害あって一利なし。あなたの健康をむしばみます。

■たばこの害

たばこの煙にはニコチン・タール・一酸化炭素など4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち40種類以上が発がん性の物質です。たばこを吸うことで血液中に入り、様々な悪影響を及ぼします。

●ニコチン

血圧上昇・心拍数の増加・末梢血管の収縮・心臓への負担増加をもたらします。また、依存性が強く、たばこをやめにくくする作用があります。

●タール

発がん性の物質が多く含まれ、がんの発生や進行を加速させます。

●一酸化炭素

赤血球のヘモグロビンと結合して酸素の運搬機能を阻害し、酸素不足を起こします。

＜喫煙により危険が高まる病気＞

各種がん（喉頭がん32.5倍、肺がん4.5倍、食道がん2.2倍）
脳卒中1.7倍、心筋梗塞1.7倍

菌周病、喘息、慢性閉塞性肺疾患、妊娠・出産時の異常他にも、肌の老化が進んだり、学習能力や運動能力を低下させます。

■主流煙と副流煙

たばこの煙には喫煙時に吸い込む「主流煙」と火のついたたばこから立ち昇る「副流煙」があります。副流煙はフィルターを通さないため、主流煙より有害物質が多く含まれます。そのため、たばこを吸わない方にもたばこの害は及びます。特に、妊娠中の女性や乳幼児は害を受けやすいので、徹底した分煙が必要です。

■分煙のすすめ

受動喫煙の害を防ぐには、他人に煙を吸わせない「分煙」が欠かせません。施設や職場での分煙対策に積極的に協力しましょう。



■ニコチン依存症

あなたは依存症ではないですか？
次のような方は要注意！

- ・目覚めて30分以内にたばこを吸う。
- ・目覚めの一本はやめられない。
- ・1日21本以上たばこを吸う。

・病気で寝込んでいてもたばこを吸う。



■禁煙にチャレンジ

＜たばこを吸うなら＞

●ポイント

- ・禁煙開始日を決める。（忙しくなく、ストレスが少ない時期を選ぶ）
- ・たばこやライター、灰皿は捨てる。
- ・周囲の人に禁煙を宣言し、協力してもらう。

・お酒の席などたばこを吸いたくない場所は避ける。

・ニコチンガムやニコチンパッチなどニコチン代替品を利用する。

●どうしても吸いたくなったら：

- ・冷水や熱いお茶を少しずつ飲む。
- ・歯みがきをする。
- ・深呼吸をする。
- ・体操や散歩など軽く身体を動かす。

■禁煙はいつからでも遅すぎない！

- 20分後……血圧が正常
- 8時間後……血液中の酸素濃度が正常
- 48時間後……味覚・臭覚が回復
- 1年後……心臓病の危険が減少
- 5年後……肺がんの危険が半減

上島町健康づくり計画（一部抜粋）

目 標	《乳幼児期》	《青壮年期》
	子どもに受動喫煙をさせないようにしよう	禁煙しよう
私・家族ができること	・子どもの前ではタバコは吸わない ・ルールを守って吸う ・タバコの害について知識を高める	・タバコと疾病の関係を知る ・喫煙・分煙の必要性を知る

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター TEL 74-0921

★岩城サブセンター TEL 74-0755

★魚島窓口 TEL 74-1120

高齢者の転倒予防

寝たきりになるきっかけは、脳卒中に次いで転倒・骨折が多く、この2つで全体の50%を占めると言われています。逆に考えれば転倒を防ぐことによって、寝たきり予防が出来るとも言えそうです。

《転びやすい場所》

転倒を恐れる方の中には、「外へ出ないように」と思われる方もいますが、「転倒した場所」で一番多いのは寝室で次いで居間、玄関周りとなっており日常を過ごす場所で転倒することが多くなっています。

☆対応策

カーペットのめくれや電気コードなど足下の整理整頓を心がけ床の上に物を置かないようにしましょう。玄関や階段などの段差があるところには、手すりの設置を検討しましょう。大きな段差よりも2、3センチの段差につまりくケースが多くなっていますので、あて木を取り付け段差をなくすことも有効です。

《転びやすい時間帯》

転倒は夜の10時から早朝までが多くなっています。夜間トイレに行く時や朝、起床から起きる時などはゆっくり起き上がるなど注意が必要です。

《転びやすい歩き方》

○姿勢が悪く肩すばみ、いつも地面を見て歩く

○歩幅は狭い

○足の上げ方が低いなど

転倒を意識しすぎて地面ばかりを見て歩くと、こうした歩き方になりがちですが、かえって足先がちよつとした段差にひっかかるうえ視界が狭くなって転びやすくなってしまう。

☆転倒しにくい歩き方のポイント

①目線は進行方向に向けて、視野を広く

②歩幅を少し広めに

③着地はかかとから

④足先で地面を蹴る

※急に歩き方を変えるのは難しいかもしれませんが。まずは、出した足を後ろに蹴ることを意識することで歩幅を広くしてみましょう。また、日頃から散歩をするなど運動を心がけることで足の筋力が向上し転びにくくなります。

☆履き物の選び方

近所へでかけるときは、つつかけ、サンダルなどを使う方が多いようですが転倒の原因となりやすいので、日頃から靴を使用するように心がけ

ましょう。家の中でもスリッパを履くことで転倒しやすくなります。特に階段では脱げやすくなり危険です。ので、階段を上がる前にスリッパを脱ぐようにしましょう。寒い時は滑り止めのついた室内履きの使用をお勧めします。

《その他》

睡眠薬、消炎鎮痛剤、精神安定剤などは眠気をもよおしたり、筋肉の緊張をやわらげ、転倒しやすくなります。この他、血圧降下剤で血圧を下げ過ぎてしまうと脳に十分な血液が流れないために、ふらつく原因になることもありますので注意しましょう。

骨折をふせぐために

気をつけていても、転倒してしまうことはあるかもしれません。転倒予防とともに、転倒しても骨折しない体づくりにも取り組みましょう。

《食事》

骨のもととなるカルシウムを含む食品を十分摂りましょう。カルシウムは身体に吸収しにくい栄養素であるため、ビタミンDと一緒に摂ることで吸収をよくすることも効果的です。



カルシウムを多く含む食品

※成人1日に必要なカルシウム量：600～700g

食 品	1食量 (g)	Ca量 (mg)
牛 乳	200	220
チ ー ズ	15	115
小 松 菜	1束	680
干ひじき	50	700
豆 腐	1丁	360

ビタミンDを多く含む食品

しいたけ、まいたけ、サンマ、カツオ、マグロなど

《運動》

骨は刺激をあたえる（＝運動をする）ことで強くなります。運動をすると骨が強くなるとともに骨を支える筋肉も増え、バランス感覚もよくなるので転倒防止のためにも役立ちます。運動の方法は自分に合ったもので構いませんが継続することが大切です。ゲートボールを続けた高齢者で骨量が増えたという調査結果もあります。

上島町では、高齢になられてもいつまでも、安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所に関心を持ち、助け合うようにしましょう。

食育なび

夏の野菜を食べよう！ ～保育所食育教室から～

保育所では、子ども達が春に植えた野菜が、収穫の時期を迎えました。7月の食育教室では、夏の陽射しをいっぱい浴びた旬の野菜を堪能しました。

◎9日 岩城「レッツ・クッキング」

年長さんが、収穫した玉ねぎ・ピーマン・トマトで、ピザトーストを作りました。小さい子の分も作るとあって、みんな大はかり！野菜を刻んでパンにのせ、思い思いのピザの完成。「玉ねぎの皮をむいたら白くなった」「涙が出る」などと発見しながら、自分で作ったピザトーストは格別！といった様子ではおぼっていました。

◎21日 弓削「チャレンジCOOK」

初めに、4月に植えた野菜の花を写真で確認しました。次に、ヘルスメイト（町保健栄養推進員）さんと一緒に、木の包丁で練習をした後、自分たちが育てた野菜などを包丁で刻み、この日の給食の「夏野菜カレー」に入れてもらいました。キュウリも切つて、その場でパクリ！何にもつけないキュウリは、「ちよつぴりメロンの味」だったとか。



◎23日 魚島「チャレンジCOOK」

朝いちばんに、各自が植えた野菜を収穫しました。これから実をつけるピーマンやキュウリの花も発見！その後、収穫した野菜などを包丁で刻みましたが、みんな、びっくりするほど上手になっていました。切った野菜は、給食の「夏野菜カレー」に。カレーができたあがる間、食育の歌を歌ったり、食べ物の仲間分けゲームをしたりしました。

◎24日 生名「ぱくぱく・きつず」

保健センターで、箸や包丁の使い方をおさらいした後、料理に挑戦！まずは、育てた野菜でサラダ作り。曲がったキュウリは切るのに悩みましたが、トマトやコーンときれいに並べられました。次は、一人ずつ卵を割り、ホットプレートで目玉焼き作り。白身や黄身が広がって、ジャンボ目玉焼きになったりしましたが、子ども達は、自分で作った料理を懸命に食べていました。

（健康推進課 管理栄養士）



9月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

■健康相談 9:30～10:30 9日（水）明神集会所 10日（木）佐島栗手中央集会所

■地域リハビリ（おたっしゅクラブ）10:00～11:30（25日のみ10:30～12:00）

16日（水）佐島栗手中央集会所 17日（木）久司浦集会所

24日（木）下弓削中央集会所 25日（金）保健センター

■精神デイ・ケア 10:00～15:00 4日（金）保健センター ■リハビリ相談 9:30～11:00

■プレママ相談 14:00～15:00 29日（火）保健センター ■育児教室 9:30～11:30

■脱メタボ教室 13:30～15:00 30日（水）保健センター ■離乳食教室 9:30～11:30

7日（月）保健センター

15日（火）保健センター

29日（火）保健センター

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

■成人・老人健康相談 10:00～11:30（作業療法士健康相談 15日のみ）

1日（火）3分団集会所 15日（火）西浦集会所

■作業療法士訪問指導（予約制）13:00～ 15日（火）生名地区内

■地域リハビリ「お達者くらぶ」10:00～12:00 9日（水）公民館 10日（木）西浦集会所

■いきいき体操教室 10:00～11:30 17日（木）保健センター

■まめっこクラブ 10:00～12:00 11日（金）保健センター

■脱メタボ教室 13:30～15:00

3日（木）保健センター

■乳がん自己検診法教室 13:30～15:00 28日（月）保健センター

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

■健康相談 10:00～11:30 9日（水）海原公民館 18日（金）船越公民館 29日（火）生活文化センター

■脱メタボ教室 13:30～15:00 10日（木）保健センター

■にこにこ広場 14:00～16:00 8日（火）北集会所 24日（木）保健センター

■保健センター開放日（乳幼児限定）9:00～12:00 24日（木）保健センター

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120