

保健センターだより 4月

たばこと健康

■たばこは、あなたの健康をむしばみます

たばこの煙にはニコチン、タール、一酸化炭素をはじめ、4千種以上の科学物質が含まれます。これらは、たばこを吸うことで血液中に入り、様々な悪影響を体を与えています。

《ニコチン》 血圧を上げ、心拍数を増やして心臓に負担をかけます。依存性が強く、たばこをやめられない原因になります。

《タール》 肺を黒くする張本人。発がん物質が多く含まれ、体各部位でのがんの発生を促し、進行を加速させます。

《一酸化炭素》 ヘモグロビンと結合して酸素の運搬を妨害するため、喫煙者の心臓に大きな負担をかけます。

※喫煙者のがん死亡率の倍率

喉頭がん 32.5倍、肺がん 4.5倍、口腔・咽頭がん 3.0倍、食道がん 2.2倍、膀胱がん 1.6倍、すい臓がん 1.6倍、肝がん 1.5倍、胃がん 1.5倍、子宮がん 1.6倍

■吸わない人にもたばこの害は及びます

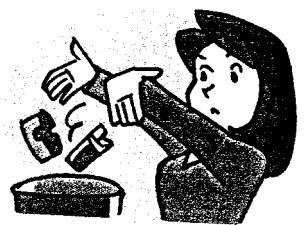
たばこの煙は、喫煙者が吸い込む「主流煙」と、火の付いたたばこの先から出る「副流煙」に分けられます。副流煙はフィルターを通していないため、主流煙よりもはるかに有害です。

家庭では、1日に20本以上のたばこを吸う夫を持つ妻は、本人が非喫煙者であっても、肺がんによる死亡率が通常の2倍になります。特に妊娠中の女性、乳幼児は害を受けやすいので、徹底した注意が必要です。

また、たばこの煙で汚染された職場で長年仕事をしていると、自分がたばこを吸わなくても、呼吸機能が低下することが報告されています。

■今こそ禁煙にチャレンジしよう！
禁煙を成功させるためのアドバイス

- ★灰皿・ライターは捨てる
- ★禁煙仲間をつくる
- ★禁煙の目的意識を明確にする
- ★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
- ★深呼吸をする
- ★体を絶えず動かす
- ★場所を変える
- ★歯を磨く



- ★お酒の席を避ける
- ★たばこの多い場所に行かない
- ★ニコチンガム、ニコチンパッチなどのニコチン代替品を利用する

■効果的な分煙対策のすすめ

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

- 《分煙例》
- ◎屋内・敷地内の設置
- ◎喫煙室の設置
- ◎喫煙コーナーの設置

■一度や二度の失敗にくじけない！

たばこの依存症は強く、1度目の禁煙で成功する人は少ないものです。しかし、繰り返しチャレンジすること、禁煙に成功する人はたくさん

います。一度や二度の禁煙失敗にくじけずに、何度でもチャレンジしていきましょう。

たばこの依存症、ニコチン依存症は「病気」です。従って、自力でなんとかしようと思ったり、意思を強く持てばいいと考えていても、簡単に禁煙が成功するものではありません。一人で悩まずに、禁煙補助剤を使ったり、医師や保健師に相談してみるのも禁煙を成功させる秘訣です。



上島町保健センター

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120



農業講座

しまなみ普及室だより サトイモの栽培



サトイモの原産地は東南アジアで高温・多照を好み栽培期間の長い作物です。別名「田芋」と呼ばれ、土壌水分のある畑が栽培に適します。土質はあまり問いませんが、同一畑での栽培はイモの腐敗などが増加するため好ましくありません。サトイモは春に子イモを植え付けて親芋に成長し子イモ、孫イモを着生して育ちます。

■品 種

サトイモの品種は、可食部の用途から大きく分けて、「子イモ用」と「親子イモ用」に分けられます。子イモしか食用にならない品種は石川早生・女早生、「親・子イモ」が食用になる品種は赤芽・唐芋・八頭（エビイモ）などがあります。

■栽培ポイント

表1 サトイモの作型

月・旬		3			4			5			6			7			8			9			10			11			12		
		上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
普通栽培	早生				◎	～	◎																								
	晩生				◎	～	◎																								
					元肥									追肥・土寄																	

◎ 種芋定植

■ 収穫

①種芋の量、施肥

種芋は10m²で1.2～1.5kgを準備（25個程度）。施肥は、10m²あたり堆肥20kg、苦土石灰1kgを植え付け1ヵ月前にはすき込み、植え付け10日前に窒素、リン酸、カリが10%程度の肥料を2kgすき込んでおきます。

②植え付け

植え付け時期は4月上旬～4月下旬です。うね幅75～90cm、株間60～70cm間隔で、深さ15cmの穴を掘り覆土は15cm程度に十分行いましょう。

③植え付け後の管理

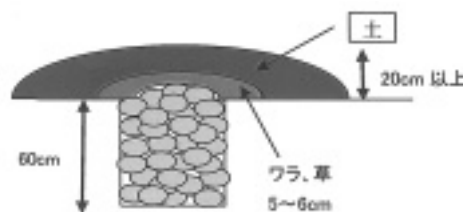
6月下旬～7月上旬に高度化成（窒素成分で15%以上）を10m²当たり400gを株間に施用し土寄せを合わせて行います。8月頃まで2回程度、少量の追肥と土寄せを行います。土寄せは子イモ、孫イモの肥大を促進させる大事な作業です。また、土壌の乾燥はイモの肥大を抑制するので梅雨明け以降、乾燥する畑では十分土が湿るようにかん水を行いましょう。

④収 穫

石川早生は9月中旬頃から、女早生は10月中旬頃から、赤芽は11月以降から掘取りが可能となりますが、茎が倒れてから収穫します。

⑤種芋の貯蔵

親イモをつけたまま株が下になるように穴に入れ、山になるくらい盛って土をかけて貯蔵します。3～4月に掘り起こし、腐敗していない健全な子イモを種芋として利用します。（右図参照）



⑥病害虫防除

- (A)軟 腐 病：いもが腐る病気で、連作すると発生が増える。種芋から持ち込むこともある。
- (B)ハ ダ ニ：葉に寄生する。高温・乾燥時期に発生が多い。コテツフロアブル2000倍が有効。
- (C)アブラムシ類：5月頃から葉裏に寄生する。植え付け時期にアドマイヤー粒剤を施用しておくとう発生が抑えられる。
- (D)コガネムシ幼虫：イモを食害する。有機物を多くやると発生が多くなる。

サトイモは結構肥料をやる作物で、土寄せとかん水などによる土壌水分の保持が収量を向上させるポイントになります。