

禁煙始めませんか？

2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会では「たばこのないオリンピック」をスローガンに、「望まない受動喫煙」対策が強化されます。この動きと並行して、健康増進法の一部が改正され、学校・病院をはじめ公共施設では敷地内全面禁煙となり、多くの人が利用する場所での受動喫煙対策がさらに強化されます。



煙がだめならと、加熱式タバコや電子タバコを使う方も増えていますが、これらにも従来のタバコと同じ有害物質が含まれていることも分かっています。

吸わない人にも悪影響

喫煙は、さまざまな病気のリスクを高めることは周知の事実です。また、たばこの先から出る副流煙や、喫煙者が吐き出した煙を吸わされる「受動喫煙」は、非喫煙者でも喫煙者と同じ健康被害にさらされてしまいます。

さらには、喫煙者の衣類や喫煙部屋の家具などに付着したたばこの有害物質が体内に取り込まれることで健康に悪影響をもたらします。

知ってますか？禁煙外来

世界的な「禁煙」の風潮の中で、ぜひタバコをやめた！と思うているそのあなた！たばこに含まれる依存物質「ニコチン」の作用により、「やめられない」身体依存に陥っている状態は、「禁煙外来」のある医療機関で適切な治療を行うことが、「禁煙」の近道です。

今月は「世界禁煙デー（5月31日）」や「禁煙週間（5月31日～6月6日）」など全国的に「禁煙」を考える機会

があります。自分や家族、そして多くの方々が喫煙や受動喫煙による健康被害に遭わないために、一人一人ができることを一緒に考えましょう！

お問い合わせは、
保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

めぞせ8020 No.152 「お口の 中のがん」

口の中の病気と聞くと、むし歯や歯周病が代表的ですが、メデアでも注目された「口腔がん」を知っていますか？口腔がんは舌や頬粘膜など、口の中にできるがんの総称です。40歳ごろから見られるようになり、加齢とともに発生率は上昇します。

早期治療ができれば、治療の高い病気であるため、定期的な検診がとて大切でです。しかし、初期には症状がない場合や外見も多様性に富んでいるため、良性の病変と

の区別がつきにくく、気づいて受診した時には進行してしまっているといった事例もありません。口腔がんの要因は数多くありますが、代表的なものは喫煙と飲酒が挙げられます。そのほかに、口腔衛生状態の不良や適合の悪い入れ歯等も原因とされています。

口腔がんは口の中のどの部位にもできます。普段は見えにくい舌の裏側や横の部分、頬の内側や上あごも色や見た目に変化がないか観察してみましょう。2～3週間以上治

らない口内炎がある、しこりやしびれがあるなど、口腔がんではないかと不安な点がある場合は、かかりつけの歯科医に相談してみることをおすすめします。



お問い合わせは、
保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

参加無料

公立長生病院 第4回いきいきフェア ～年齢を重ねるほど栄養が大事～

- ◆日 時 6月15日(土)
9時～12時30分(申込不要)
 - ◆場所 公立長生病院 2階外来フロア
 - ◆プログラム
 - ・講演 元気でいられるために2019 外科 阿部恭久先生
 - ・ミニ講話 わかりやすい「心臓病と栄養」 内科 小川陽子先生
 - ・身体測定・栄養相談・リハビリ相談など
- ※自宅での介護食品・健康維持のための食品も展示します

お問い合わせは、
公立長生病院栄養サポートチーム 臨床栄養科
☎(34)2121、FAX(34)4710へ。