

めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

禁煙で健康を手に入れよう！

□喫煙はなぜ悪い？

喫煙者の多くは、「たばこを吸うことが健康に悪い」ということを知っているとされていますが、なかなかやめられない方が大半です。たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれ、その内、発がん物質は40種類あるといわれていますが、特に有害な成分は殺虫剤などにも使用される「ニコチン」です。

このニコチンは、強い依存性を持っており、喫煙者は有害と知りながらもなかなかやめることができません。たばこを吸うと、ニコチンが数秒で脳に到達し、快感を生むドーパミンを放出させます。そしてすぐにまたタバコを吸いたいという欲求が生じます。つまり、吸い終わった瞬間からニコチンによる離脱症状が始まり、次に、次にとたばこが欲しくなるニコチン依存症になっていくのです。

朝、目覚めの1本がおおいしく感じるのも、このニコチン依存症と深く関係しています。

長年の習慣を変えることはなかなか難しく、継続して禁煙できている人は10人に1人と言われておりますが、健康に楽しく生活していくために、まずは禁煙にチャレンジするところから始めてみてください！



- 禁煙をするといことがいっぱい！
- ①体調が良くなる
咳や痰が止まる、食べ物がおいしく感じる。
- ②病気に対する危険因子が減る
生活習慣病やがんなどの危険因子が減る。
- ③周囲の人へ迷惑をかけなくなる
副流煙による健康被害が無くなり、周りの人に不快感を与えない。
- たばこ切れを切り切る9つのポイント
- *冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む
目が覚める程の冷水か熱いお茶を飲む。
- *深呼吸をする
イライラする時、仕事が一段落した時に何度も深呼吸を試みる。
- *体を絶えず動かす
手足がじつとしていたら、タバコを誘います。
- *場所を変える
吸いたくなったら、ひとまず場所を変える。
- *歯を磨く
力を入れずにブラッシング。
- *野菜を食べる
野菜にはイライラを抑える効果があります。
- *お酒の席にご用心
お酒は禁煙の意思を弱くするので要注意！
- *煙の多い場所に行かない
喫煙コーナーや喫煙者の近くを避ける。
- *気楽に禁煙する時間をのばしていく
どこまで記録を伸ばせるか、楽しみながら禁煙を継続してみよう。
- 問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113



けんこう ガイド

ノロウイルスに 気をつけましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは、手や食品などを介し口から感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。ノロウイルスには特効薬やワクチンがなく、症状が改善するのを待つことしかできないことから、予防に努めることが重要です。

◆食中毒予防◆

- ①手洗い
手洗いはノロウイルスに限らず感染症予防の基本です。
特に、調理や食事の前、下痢やおう吐物の処理後、トイレ後、外出から戻った時などには、丁寧に石けんで手を洗う習慣を身につけましょう。
- ②しっかりと火を通す
食品についたノロウイルスをやっつけるには加熱調理が有効です。
ノロウイルスに汚染されている食品でも中心部までしっかりと加熱することで感染性は無くなるとされています。
- ③調理器具の消毒
調理器具は洗剤を使い十分に洗い、次亜塩素酸ナトリウムなどの家庭用の塩素系漂白剤で浸すようにふきます。
まな板や包丁、布巾など加熱できるものは85℃以上の熱湯で消毒します。

◆感染拡大防止◆

◇おう吐物・ふん便の処理
ノロウイルス感染者のおう吐物・ふん便にはノロウイルスが含まれているので、処理方法に気をつけてください。

「おう吐物の処理方法」

- ①おう吐物などで汚れたものを処理するときは、使い捨てのマスクや手袋などを着用し、直接触れないように。
- ②ペーパータオルなどで静かにふき取り、次亜塩素酸ナトリウムなどの家庭用の塩素系漂白剤を使い、速やかに消毒する。ノロウイルスはアルコールへの抵抗力が強いため、アルコール消毒はほとんど効果がありません。
- ③処理後、乾燥して舞い上がったウイルスが口に入ることも感染するため、ウイルスやウイルスを含んだ飛沫を長時間空気中にとどめないように窓を開けて換気する。
- ④ふき取った物や手袋などはビニール袋に入れて密封して捨てる。
正しい知識を身につけて、今日から対策をはじめましょう！

●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113



介護ワンポイントアドバイス ①64

「見守り隊員を募集中心」 介護支援係からのお知らせ

10月から町政事務委託文書を通じて「見守り隊員」を募集していますが、ご覧になったことはありませんか？

見守り隊員とは、『近所の高齢者に関して「何かおかしい」と感じたら、保健福祉課まで連絡をする、さり気ない見守りを行う人』のことで、現在、町内では約60名が登録しています。

「お隣さん、奥さんが入院しているけど、食事をしていない心配」、「近所の人、最近日課の散歩をしていないみたい。寝込んでいる噂も聞くけど…」この様なご近所のちょっとした心配ごとをお知らせください。

いただいた情報を元に介護支援係の職員が確認をとり、必要に応じてふれあい夕食サービスや病院受診用の移送サービスの手続きをしたり、介護保険の認定申請を行います。

見守り隊員の活動を通して、日常生活や仕事の中で、今まで以上にお互いが関係を深め、誰もが安心して生活できる町にしていきたいと考えています。



●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
0146・47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。
介護支援係 仙波 明子



3月		2月		月日	時間	事業名	場所								
22日(火)	16日(水)	15日(火)	14日(月)	9日(水)	8日(火)	2日(水)	29日(月)	26日(金)	24日(水)	23日(火)	20日(土)	18日(木)	17日(水)		
13時00分～ 受付	9時45分～ 受付	10時00分～ 12時00分	13時00分～ 15時00分	14時00分～ 15時00分	10時00分～ 12時00分	13時00分～ 12時00分	10時00分～ 15時30分	13時15分～ 15時30分	17時30分～ 18時30分	13時00分～ 12時00分	9時45分～ 受付	6時00分～ 14時00分	13時00分～ 14時00分	10時00分～ 12時00分	
健康診査	健康診査	お喜楽☆おたつしや塾	フッ素塗布	健康相談・介護相談	お喜楽☆おたつしや塾	B・C・G予防接種	お喜楽☆おたつしや塾	母親学級 キレイ☆ママー	健康相談	お喜楽☆おたつしや塾	健康診査	婦人科検診	フッ素塗布	お喜楽☆おたつしや塾	
保健センター	節婦憩いの家	保健センター	節婦憩いの家	節婦憩いの家	保健センター	保健センター	レ・コードの湯	保健センター	節婦憩いの家	保健センター	保健センター	保健センター	節婦憩いの家	節婦憩いの家	