

## 色々な歩行支援用具 (★介護保険対象) (●介護保険対象外)



歩くことが介護予防・自立支援の基本です。

介護予防に効果の高い介護保険で使える「歩行支援用具」についての選定や試用は、**カワックスウイング**へご相談ください。

株式会社 **カワックスウイング**  
 カワックスウイング  
 0120-015-019  
 川内営業所 薩摩川内市隈之城町742-4(川内純心高校下) ☎0996-21-1513  
 出水サテライト 出水市高尾野町下水高字西永城2119-12(国道3号線沿い) ☎0996-64-2034

## リフォーム専門 家の事ならお任せ下さい。

**外装工事** 耐熱材入り外装板

窓を大きく 室内に光を入れてみませんか?

テラス屋根 ウッドデッキ  
車庫 フェンス...など

**内装工事**

介護テスリ  
トイレ改造  
床板の張替  
クロスの張替  
天井板の張替

**川路増改築専門** ☎(0996)23-4134 http://www7.ocn.ne.jp/~kawaji/

芋製 本格焼酎

蔵の神

http://www.satsuma-godai.co.jp

SATSUMA SHOCHU

歴史と風格の 本格焼酎

五代

山元酒造株式会社

お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量。妊娠中や授乳期の飲酒には気をつけましょう。飲酒運転は法律で禁止されています。

## 2009 年賀状印刷 只今 承り中!! まだまだ間に合います!!



情報を彩る

総合印刷株式会社 **オフセット**

〒896-0072 鹿児島県薩摩川内市中郷町6338-1  
 ☎0996 (23) 2513  
 FAX 0996 (22) 7201  
 E-mail: print@off-set.co.jp

◎はがきは、当社で準備してあります。ご来社大歓迎!!お気軽におこし下さい!



M E D I C A L C H E C K !

あなたの健康づくりにお役立てください。

# すこふら通信

SUKOYAKA FUREAI PLAZA COMMUNICATION

新しい年を迎え、生活習慣に健康づくりの習慣を加えませんか。無理をせず長続きできるものがないと思いませんか。お勧めのメニューを紹介いたします。

- 朝食は、毎日食べる。
- 週に2日は、休肝日を設ける。
- 毎日、5000歩を目標に歩く。
- 腹八分を守って食べる。 など

そして、喫煙している方に一番のお勧めは、禁煙に取り組むことです。

**たばこは健康に有害です**

たばこには4000種類以上の化学物質が含まれています。そのうち、200種類は有害物質です。代表的なものにはニコチン、タール、一酸化炭素のほかカドミウム、ヒ素、アンモニア、シアン化水素、さらにはダイオキシンなどです。

ニコチンには、依存性や血管収縮作用、胃酸の分泌促進作用があり、胃がいよいよ十二指腸かいよいよなどを引き起こします。

タールには、約40種類の発がん物質が含まれており、肺がんをはじめ多くのがんを引き起こします。

一酸化炭素は、血管内皮を傷つけて動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞などを起こします。

また、妊婦が喫煙することによる胎児への影響では、低体重児出生をはじめ早産、周産期死亡があります。

昨年問題になった食の安全でもカドミウムやヒ素、ダイオキシンは、話題

質問	3点	2点	1点	0点
①朝目覚めてから何分ぐらいで最初のたばこを吸いますか。	5分以内	6~30分	31~60分	61分以後
②喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館などでたばこを吸うのを我慢することを難しいと感じますか。	-	-	はい	いいえ
③1日の中でどの時間帯のたばこをやめるのに最も未練が残りますか。	-	-	朝起きた時の目覚めの1本	左記以外
④1日何本、たばこを吸いますか。	31本以上	21~30本	11~20本	10本以下
⑤目覚めてから2~3時間以内の方が、その後の時間帯よりも頻りにたばこを吸いますか。	-	-	はい	いいえ
⑥病気でほとんど1日中寝ている時でも、たばこを吸いますか。	-	-	はい	いいえ
点数(該当点数×該当項目数)(A)	点	点	点	点
合計点数((A)の合計)(B)	点			

禁煙習慣の本質はニコチン依存症であることを認識する。

喫煙は、単なる嗜好や習慣でなくニコチン依存症の本質はニコチン依存症

たばこを吸う人は、たばこの煙に含まれるニコチンと言う依存性薬物に依存していると言われています。ニコチン依存度を簡易に判定する方法の一つとしてFTND指数があります。左記の表でチェックしてみてください。

この指数は、数字が高いほど依存度が高いということで、血中のニコチン濃度と相関するとされています。

**禁煙に当たっての心構え**

ニコチン依存症であり、治療が必要な病気であることに気付いてください。

市内には、禁煙外来のある医療機関が10カ所あります。独りで「我慢大会」のような禁煙に取り組むのではなく、禁煙のノウハウや薬剤、医療的サポートを組み合わせて「薬に」・「確実に」自分合った禁煙方法に取り組むことをお勧めします。

禁煙して2日以内には血中の酸素濃度が改善したり、味覚や嗅覚が戻ってきます。1年続けば、虚血性心疾患のリスクが半減し10~15年後には肺がんなどのリスクがたばこを吸わない人のリスクに近づきます。禁煙の年齢が若いほど効果的です。今から禁煙して健康被害から脱出しましょう。

問合先 本庁市民健康課(すこやかふれあいプラザ内) ☎0996(22)8811