

第44回
たばこの害と
禁煙

いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

毎年5月31日は、世界禁煙デー

世界禁煙デーは、世界保健機関（WHO）が制定した、禁煙を推進するための記念日です。「百害あって一利なし」と言われるたばこ。正しい知識を身に付けて、自分や家族の健康について考えてみましょう。

●本市の現状

本市の喫煙率は、成人が14%で、国の19.7%に比べ低い状況です。その他、妊婦が2.8%、育児中の父親が54.7%、母親が10.4%という状況になっています。市では、すべての市民が心身ともに健康に過ごせる未来を目指す「いきいき健康さつませんだい（第2次）」を策定しており、この中で「禁煙と効果的な分煙の促進」を掲げ、妊婦や未成年者などの喫煙防止（防煙）、受動喫煙を減らすための環境づくり（分煙）、禁煙支援禁煙などの対策を推進しています。

●たばこに含まれる有害物質

主流煙（たばこを吸うときの煙）には、200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質だけでも

60種類以上ありますが、副流煙（たばこから立ち上る煙の中の有害物質の量は、この主流煙よりも多いことが分かっています。また、たばこを吸わない人が副流煙を吸うことを「受動喫煙」と呼んでおり、がんなどの病気のリスクを高めるほか、妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことが懸念されています。

●たばこと生活習慣病

1日の喫煙本数が多い人ほどメタボリックシンドロームの発症リスクが高く、糖尿病・高血圧症・脂質異常症になりやすいことが分かっています。また、喫煙者は吸わない人に比べ、男性で1.3倍、女性で2倍の割合で脳卒中（脳出血・くも膜下出血・脳梗塞）になりやすく、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）においても、男女ともに約3倍かかりやすいとされています。たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素が血管を傷つけるため、喫煙は動脈硬化を進行させる大きな要因となり、生活習慣病を悪化させます。

●禁煙してみようと思ったら次のような対処法を試してみよう

- ① 喫煙と結び付いている生活パターンを変える
- ・ 食後、早めに席を立つ
- ・ コーヒーやアルコールを控える
- ・ 過労でストレスをためない
- ② 喫煙の引き金となる環境の改善
- ・ 喫煙用品を処分する
- ・ たばこの煙に近寄らない
- ③ 喫煙の代わりに行動を実行する
- ・ 深呼吸
- ・ 水や氷を口にする
- ・ 散歩や体操など体を動かす
- ・ 歯を磨く

しかし、「やめたい」と思っても、禁煙を続けるのは至難の業です。これは、たばこに含まれるニコチンの持つ依存性が大きく関わっています。薬物やアルコール中毒同様、一種の病気ですので、禁煙外来を利用するのも一つの方法です。

*禁煙支援医療機関（禁煙治療のための専門外来）
鹿児島県HP
<http://www.pref.kagoshima.jp/>
「禁煙支援医療機関」で検索



【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

躍進

薩摩川内市 体育協会

Vol. 25

市体育協会の加盟団体から、今回は薩摩川内市ボウリング協会を紹介します。



【歴史】

ボウリングの歴史は大変古く、古代エジプトにまでさかのぼります。イギリスの考古学者が発掘した紀元前5200年ごろの古墳の中からボールとピンが発見され、この頃から、ボウリングが行われていたとされています。

日本においては、1861年6月22日、長崎県の出島に初めてのボウリング場がオープンしました。これを記念して、日本ボウリング協会が6月22日を「ボウリングの日」と制定しています。



現協会員

【沿革】

平成7年の県民体育大会から、ボウリング競技が正式種目となりました。同年4月、全日本ボウリング協会鹿児島県北薩支部川内クラブを母体に、一般会員40人で川内ボウリング協会が発足しました。全日本ボウリング協会主催の大会を主に、全国、九州、県大会に出場してきました。平成16年の市町村合併に伴い、薩摩川内市ボウリング協会となり、現在に至っています。

【活動状況】

本協会の会員は、全国大会出場を目指し、週1回の合同練習会、月2回のトリオ戦、月1回の県協会大会などで、技を磨いています。

現在、本市に練習のできる競技場がないため、隣接市にある競技場で練習を行っています。ジュニアの選手は、全国大会出場を懸けて、県代表として、7月に長崎で開催される九州ブロック大会に出場します。



本協会会員の練習風景(於:いちき串木野市)

【今後の活動】

近年、会員の高齢化が進んでいます。生涯にわたり健康的な生活を維持できる体力づくりや、底辺拡大のためのジュニア育成に力を注ぎ、スポーツボウリングの普及に努めます。

【定期的な活動】

- 4月 県選手権大会
- 5月 県オールアマ選手権 (8・12・翌年2月にも実施)
- 6月 県シングルス・ダブルス・トリオ選手権 (11・12月にも実施)

- 1月 県年齢別選手権大会
- 3月 県王座決定戦

◎会員募集中

ボウリングに興味のある方、体力づくりをされたい方、一緒に楽しみませんか。性別・年齢を問わず、会員を募集しています。

◎参加者募集中

9月17日(日)に開催される県民体育大会の川薩地区選手権大会を開催します。ぜひ、参加ください。

【時】6月4・11日(いずれも日曜日)20時

*受付は19時30分まで
*2日間の総合得点で競います。

【場所】串木野ゴルフセンター

【出場資格】本市に住所があるか、勤務先のある方

*当日に、直接申し込み

【協会役員】

- 会長 児島 義郎
- 副会長 前田 健治
- 理事長 前田 健治

【問合先】

☎(22)6021(児島)

県民体育大会の様子

