



いきいき健康情報 vol.58

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。

たばこと健康

たばこに含まれる有害物質

たばこの煙には約5300種類の化学物質が含まれており、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質は、たばこの煙が直接触れる喉や肺だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、虚血性心疾患、脳卒中などの原因となります。

たばこの三大有害物質

- ▼ニコチン 非常に強い依存性があり、化学物質としては毒物に指定されています。ニコチンそのものには発がん性はありませんが、体内で分解などされることによって発がん性物質に変化します。
- ▼タール 一酸化炭素やガス状成分を除いた粒子状の成分(いわゆるヤニ)のこと。発がん性物質が60種類以上含まれています。
- ▼一酸化炭素 体中に酸素を運ぶ役割を持つ血液中のヘモグロビンと結合し、脳などを酸素不足の状態にします。

受動喫煙

たばこの煙は、たばこを吸う人

行こうよ図書館へ



「ビブリオバトル」を体験しよう

「ビブリオバトル」とは、お薦めの本を持ち寄ってその本の魅力を紹介し合い、全員で一番読みたくなった本(チャンプ本)を決めるもので、小学生から大人まで楽しめる本の紹介コミュニケーションゲームです。
わたしの1冊を紹介し、ビブリオバトルの楽しさを体験してみませんか。
【時】 8月18日(土) 10時~12時
【所】 中央図書館 3階研修室
【対象】 小学5年生以上の方
【定員】 先着30人
【申込方法】 直接、電話
【申込開始】 8月1日(水) 9時から
【申込・問合先】 中央図書館 (22) 3542



小・中学生用学習室

夏休み期間中、中央図書館の研修室を開放します。保護者も利用できます。
【開放時間】 8時45分~17時
【座席数】 30席
*会議や催しがある日は、使用不可

映画やおはなし、移動図書館も「おでかけ図書館」

中央図書館では、依頼のあった団体や施設などに出向き、DVDや懐かしい16ミリフィルムなどの映画上映やおはなし会、移動図書館での図書貸出を、1年を通して実施しています。
子どもだけでなく、大人の集いにも利用でき、希望の時間や内容に合わせて実施可能です。まずは、気軽に相談ください。
▼映画上映
視聴覚ライブラリーが所蔵する次のような作品を上映します。
・昔話やグリム童話などのアニメ映画
・防災や生活のトラブル防止などに関する作品
・熱中症や交通安全などに関する作品
・身近な人権に関する問題を分かりやすく取り上げたドラマ作品
・郷土の歴史や伝統芸能作品
・お笑いライブなどの娯楽作品
*おはなし会
大型絵本やパネルシアター、手袋人



わくわく薩摩川内土曜塾 「わくわく図書館」

【時】 7月28日(土) 10時~11時
【所】 中央図書館 3階研修室
【内容】 アニメ映画
▼ねずみくんのチョコッキ
▼日本のおばけ話シリーズ くもだめしのぼん
▼アラジンと魔法のランプの交通安全
【対象】 中学生以下
*保護者同伴可
【定員】 先着30人
*申込不要
*参加無料
【問合先】 中央図書館 (22) 3542



が直接吸い込む「主流煙」と、火の付いた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。

副流煙には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれています。
たばこを吸わない人が副流煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。喫煙者が出す煙が周囲の人の健康にも悪影響を及ぼし、分煙のために喫煙室を設置したとしても、煙の漏れを完全に防止できない問題や、接客や喫煙室の清掃などによる受動喫煙の問題が依然として残ります。

世界では、2014年までに49カ国で屋内全面禁煙の法規制が施行されていますが、日本では対策が遅れており、WHO(世界保健機関)は、日本の受動喫煙対策を4段階評価の最低レベルと評価しています。

受動喫煙は近年、社会全体で取り組むべき問題として認識されています。県でも、受動喫煙防止を推進するため、全面禁煙に取り組んでいる飲食店などを登録し、ホームページ上で公表しています。

たばこ対策の必要性

たばこ消費量は1人当たりも全

下駄分館から

今月のおすすめ本

<p>絵本</p> <p>おばあちゃんとおなじ なかざわ くみこ 作 (偕成社)</p> <p>おばあちゃんに似ていると言われて「私、おばあちゃんみたいな顔かな」と悩むなっちゃん。ある日、おばあちゃんの秘密の場所へ連れていってもらい…。二人の心の触れ合いがほほ笑ましい一冊。</p>	<p>児童書</p> <p>青がやってきた まはら三桃 作 田中寛崇 絵 (偕成社)</p> <p>サーカスのマジシャンを父に持ち、全国を転校する小学5年生の男の子・青。型破りな青がサーカスと共にやってきた場所へ連れていってもらい…。二人の心の触れ合いがほほ笑ましい一冊。</p>	<p>一般書</p> <p>大家さんと僕 矢部 太郎 著 (新潮社)</p> <p>1軒家の2階に暮らす芸人の僕と、1階に住む上品で高年齢な大家さん。世代間ギャップを感じつつも、今では一緒に旅行をするほど仲良しに。家族のような2人の実話を漫画で紹介する話題の作品。</p>	<p>一般書</p> <p>伴走者 浅生 鶴 著 (講談社)</p> <p>視覚障害者の目の代わりとして共に走る「伴走者」の淡島は、勝利に貪欲で傲慢な内田と組むことに。自分ではなく他人のために勝利を目指す伴走者の戦いを描いたスポーツ小説。</p>
--	---	---	--

本市の現状と目標

体的にも減少傾向にあります。過去の喫煙による長期的な健康影響と急速な高齢化により、たばこ関連疾患による死亡者数は年々増加しています。平成22年の年間死亡者数は(119万人)のうち、喫煙に関連する死亡者数は12万13万人、受動喫煙に関連する死亡者数は約6800人と推定されています。
たばこは年間約2兆円規模の税収をもたらす一方で、これらの疾病による多くの医療費、労働力損失などの経済損失は4.3兆円にも上ると推定されています。

- ▼本市の喫煙率は成人が14%で、国の19.5%と比較すると低くなっています。たばこによる健康被害を防ぐために、次の目標に向けて取り組みを進めていきます。
- ▼妊娠中の喫煙0% (現2.8%)
- ▼未成年者の喫煙0%
- ▼成人の喫煙者数の減少と1人当たり喫煙本数の減少
- ▼COPD予防を踏まえた禁煙・節煙の取り組み支援
- ▼受動喫煙の機会の減少

【問合先】 = 市民健康課 (川内保健センター内) ☎(22) 8811
【鹿児島県HP】 <http://www.pref.kagoshima.jp/> 「たばこの煙のないお店」検索

