



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、脳などを酸素欠乏の状態にします。

受動喫煙

たばこの煙は、たばこを吸う人

たばこ対策の必要性

たばこ消費量は1人当たりも全

行くこうよ図書館へ



「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。



小・中学生用学習室

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。



わくわく薩摩川内土曜塾

「走る図書館」移動図書館車内の本棚から本を選び、借りることが出来ます。



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>
--	--	---	--

【問合せ先】=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

