



# 健康通信

## たばこについて考える

問西尾市保健センター(☎ 57・0661)

**あなたの体に確実にダメージを与えている**

たばこは、原料の葉タバコと何百種もの添加物、化学化合物から作られます。たばこの煙には約4000種類の化学物質、約200種類の有害物質、約50種類の発がん性物質が含まれていることが分かっています。

喫煙は高血圧や糖尿病など生活習慣病にかかるリスクを高めます。また、既に病気にかかっている人がたばこを吸うと危険因子が重なり、心臓病や脳卒中などを発症しやすくなります。

**慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは?**

長年の喫煙などが原因で、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなる病気で、別名「肺の生活習慣病」「たばこ病」。日本には530万人の患者がいると推定されていますが、治療している人はわずか22万人に過ぎません。500万人以上の人が治療をせず、放置している可能性があります。

初期症状は、せき・たん・息切れなど風邪の症状に似ていますが、症状が進むと、入浴・着替え・歯みがきなどの日常的な動作で息切れし、酸素ボンベが手放せなくなりします。

**たばこの煙や臭いで困っている**

たばこを吸わない人も、他人の煙を吸うこと(受動喫煙)があります。たばこの先から出る煙(副流煙)には、喫煙者が口から吸い込む煙(主流煙)より高い濃度の有害物質が含まれています。子どもや妊婦の周囲では、特に注意が必要です。

その場でたばこを吸っていないくても、喫煙者の息や衣服、カーテン、ソファなどがたばこ臭いと感ずることがあります。臭いのもとが付着したたばこの成分で、有害物質を含んでいます。それを吸いこんでしまうことを3次喫煙といい、受動喫煙と同様に周りに悪影響を及ぼします。

**禁煙は何歳からでも効果あり**

何歳から禁煙を始めても、肺機能の低下は防げます。禁煙を継続するほど、体の各機能が改善していきます。

毎月22日は「禁煙の日」です。禁煙について考えてみませんか。少しでも「たばこをやめよう」と思っているなら、ぜひ禁煙に挑戦しましょう。医師のサポートを受けながら、禁煙することもできます。一定の条件を満たすと、健康保険が適用されます。まずは、禁煙外来のある医療機関に相談しましょう。

## 市民病院 Q & A

**Q**

毎年夏になると熱中症が話題になります。どのように予防すればいいのでしょうか。

副院長 田中俊郎

**A**

熱中症は私たちの体が暑さに適応できないために生じる、さまざまな症状の総称です。



目まいや顔の火照り、手足の筋肉がつる、体がだるい、吐き気などが一般的な症状です。昔は日射病といわれ、炎天下の屋外で起こると思われがちですが、冷房の効いていない室内でも起こり得ます。特に高齢の方は熱中症になりやすい上に、我慢してしまうことが多いため、重症になって救急搬送されることがよくあり、亡くなることもまれではありません。

「室温が高い時は我慢せず冷房を使う」「水分をまめに取りながら、塩分も適度に取る」「睡眠をしっかり取る」「外出する時は水分を持ち歩く」などを常に心掛けてください。最近熱中症の予防を目的としてアメリカで提案された「WBGT」という暑さ指数が日本でも用いられています。指数の高さに比例して熱中症の救急搬送も増えることが分かります。テレビやインターネットで毎日発表されているので参考にしてください。危険域になると高齢の方は安静にしても熱中症になるといわれているため、外出は避けてください。

問市民病院管理課(☎ 56・3171)

# 図書館ナビ

## Library Navi

8月の  
休館日

全館共通 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)  
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …なし  
一色学びの館 (☎72・3880) …なし  
吉良図書館 (☎32・3400) …なし  
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

### おすすめの新刊

#### 認知症を堂々と生きる

著…宮本礼子、武田純子／中央公論新社

認知症は長生きの証し。しかし、多くの方が認知症になるのを恐れています。この本では終末期医療や介護の現場から、認知症になっても自分の意志で堂々と生きる人々を紹介しします。



### 8月のおはなし会

団体名など	対象	日時
<b>▼西尾市立図書館</b>		
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	9日(月)・23日(月) 午後3時30分
おはなしドキドキ	0～4歳児	28日(火) 午前10時30分
おはなしの会きらら	園児・小学生	4日(土) 午前11時
鶴城ボランティアーズ	園児・小学生	18日(土) 午後3時
水曜おはなし会	どなたでも	1日(水)・8日(水)・22日(水) 午後3時
紙芝居のおはなし会	どなたでも	25日(土) 午前10時
<b>▼一色学びの館</b>		
ラッコランド	0～1歳児	16日(水) 午前11時
めそっこランド	2～3歳児	9日(月) 午前11時
土曜日のおはなし会	園児・小学生	4日(土)・11日(祝)・18日(土) 午前10時30分
<b>▼吉良図書館</b>		
おはなしキラキラ	0～4歳児	1日(水)・15日(水)・29日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	8日(水)・22日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	5日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	11日(祝) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	15日(水) 午後4時
<b>▼幡豆図書館</b>		
いちごおはなし会	0～1歳児	28日(火) 午前10時45分
おはなしぴょん	2～3歳児	7日(火) 午前10時45分
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	12日(日)・26日(日) 午前10時30分
はずっこおはなし会	園児以上	21日(火) 午後4時10分

### 8月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	11日(祝) 午前10時30分	動物の家族 ゾウの親子
	中学生以上	11日(祝) 午後2時	ザ・インタープリター
一色学びの館	中学生以上	25日(土) 午前10時	くるみ割り人形
	小学生以下	25日(土) 午後2時	化けくらべ
吉良図書館	小学生以下	18日(土) 午後1時30分	おばけのキャンプ旅行
	中学生以上	18日(土) 午後2時30分	千の風になってあなた、天国へ手紙はとどきますか…
幡豆図書館	小学生以下	4日(土) 午前11時	夏服の少女たち
	中学生以上	4日(土) 午後2時	宇宙飛行士はこうして生まれた 密着・最終選抜試験

## 児童館だより 8月

内容	対象	日時など
<b>▼中央児童館 (☎57・5661)</b>		
ちびっこ集まれ	0～3歳	2日(木)…0歳児ふれあい遊び 9日(木)…大きくなったかな(手形) 16日(木)…リズム遊び 午前10時30分～11時
手遊び・体操・お話・絵本	0～3歳	火・水・金曜日 午前10時30分～10時45分
制作(キラキラバッジ)	幼児～小学生	火～日曜日 午後3時30分～4時
おもしろ遊び(卓球大会)	小学生	25日(土) 午後2時
卓球	小学生以上	火～日曜日 午後1時～4時20分
鶴城丘高校軽音楽部演奏会	どなたでも	4日(土) 午後2時～3時
<b>▼吉良児童館 (☎32・1191)</b>		
ちびっこ集まれ	0～3歳	3日(金)…絵本・手遊び 10日(金)…エアポリン 17日(金)…親子体操 24日(金)…スタンプ遊び 午前10時30分～11時
夏まつり	幼児～小学生	4日(土) 午前10時30分～11時
エアポリン	幼児～小学生	18日(土) 午前10時30分～11時
イクメンを楽しもう! (ふれあい遊び)	幼児～小学生 と父親	25日(土) 午前10時30分～11時

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
<b>▼一色児童センター (☎74・2800)</b>		
ちびっこ集まれ	0～3歳	1日(水)・8日(水)・15日(水)…水遊び 22日(水)…手作りおもちゃ 午前10時30分～11時
大きくなったかな(身体測定)	0～3歳	毎週木曜日 午前10時～11時30分
パパと作って遊ぼう (スライム)	幼児～小学生 と父親	18日(土) 午前10時30分～11時30分
竹細工(かぶとむし)	幼児～小学生	4日(土) 午前10時30分～11時30分
バルーン作り	幼児～小学生	11日(祝) 午前10時30分～11時30分
キラ☆キラバッジ	幼児～小学生	毎週土曜日 午前10時～11時、午後2時～3時
<b>▼幡豆児童館 (☎63・0131)</b>		
ちびっこ集まれ	0～3歳	17日(金)…手形をとろう 24日(金)…野菜スタンプ 午前10時30分～11時
絵本・手遊び・体操	0～3歳	火～木曜日 午前11時～11時15分
制作	年少～小学生	火～日曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日・祝日 午前11時～11時30分
人形劇	どなたでも	5日(日) 午前10時30分～11時