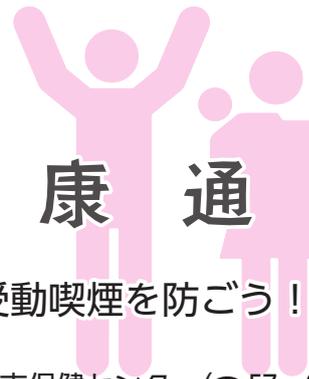




健康通信

受動喫煙を防ごう！

問西尾市保健センター(☎57・0661)



たばこの煙は、たばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火の付いたたばこの先から立ち上る「副流煙」に分かれます。この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

●**たばこの副流煙には、有害物質がいっぱい**

副流煙には、次のように主流煙よりも高い濃度の有害物質が含まれています。

- ▼ニコチン：2・6～3・3倍
- ▼一酸化炭素：2・5～4・7倍
- ▼窒素酸化物：4～10倍
- ▼アンモニア：40～70倍
- ▼ホルムアルデヒド：0・1～50倍

●**受動喫煙の健康への影響**

喫煙者は知らないうちに、自分だけでなく、家族や同僚など周囲の人の健康も害する危険性があることを知っていますか？受動喫煙により、次のような症状や病気などが起こり得ます。

- ▼急性症状
鼻水・鼻詰り、頭痛、目のかゆみ・痛み、咳、心拍数の増加、手足の冷え
- ▼呼吸器の病気
気管支炎、肺気腫、慢性閉塞性肺疾患
- ▼生活習慣病

動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中
▼**各種がん**
咽頭がん、肺がん、食道がん、ぼうこうがん、膀胱がん

▼**妊婦や乳幼児への影響**

流早産、低出生体重児、乳幼児突然死症候群、中耳炎、気管支喘息、言語能力の低下、落ち着きのなさ、歯肉の着色

●**三次喫煙(サードHANDS モーク)の危険性**

喫煙室に入ると、カーテンやソファなどがたばこ臭くなったり、たばこを吸う人の髪の毛や服がたばこ臭いと感じたりすることがあります。この臭いは付着したたばこの煙の成分で、有害物質が含まれています。この有害物質を吸い込んでしまうことを「三次喫煙」といい、受動喫煙と同じく周囲の人に悪影響を及ぼします。

●**毎月22日は「禁煙の日」**

禁煙について考える機会に、少しでも「たばこをやめてみようかな」と思うなら、ぜひ禁煙に挑戦してください。一定の条件を満たすと、健康保険が適応されます。禁煙治療薬を用いて、医師のサポートを受けながら禁煙することもできます。まずは、禁煙外来のある医療機関に相談してみましょう。

市民病院 Q & A

Q 夏に子どもがかかる風邪はどういう病気
で、何に気を付けたらよいでしょうか？

小児科部長 岩瀬一弘

A 夏風邪は夏に流行する
ウイルス性疾患で、
主なものに咽頭結膜熱、
ヘルパンギーナ、手足口
病などがあります。



咽頭結膜熱はプールでうつることがあり、別名「プール熱」といわれます。主な症状は発熱や喉の痛み・腫れ、目の発赤などです。発熱すると高熱になることが多く、5日ぐらい続きます。喉や目の症状は1週間ほどで改善します。

ヘルパンギーナは突然発熱して喉の奥に小さな水疱ができ、破れると痛みを伴います。1週間ほどで治りますが、子どもが喉の痛みで飲んだり食べたりすることを嫌がる場合があります。

手足口病は発熱の程度は軽く、手のひら、足の甲、口の中に発疹や水疱が出現します。1週間ほどで治りますが、ごくまれに嘔吐や嘔気、頭痛などがひどくなり、髄膜炎や小脳失調、心筋炎などの合併症を起こすことがあります。

いずれも原因に対する治療法はありません。安静、十分な水分補給、解熱鎮痛剤などで痛みや発熱を和らげる対症療法を行い、回復を待ちます。咳やくしゃみ、手を介して感染が広がるので、手洗いなど手や指の衛生に注意が必要です。

問市民病院管理課(☎56・3171)

図書館ナビ

Library Navi

おすすめの新刊

国旗で知る国際情勢

著…ティム・マーシャル／原書房

アメリカの星条旗、イギリスのユニオンジャック、その国の歴史・政治・民族性・地理特性は「国旗」に全て記されています。1枚の布に図柄と色で表現される国旗に込められた意味を読み解きます。



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	12日(土) 午前10時30分	すいかのたね
	中学生以上	12日(土) 午後2時	チャップリンの独裁者
一色学びの館	中学生以上	26日(土) 午前10時	不良少年の夢
	小学生以下	26日(土) 午後2時	ファール昆虫記3 セミとオサムシ
吉良図書館	小学生以下	19日(土) 午後1時30分	絵からとびだしたねこ
	中学生以上	19日(土) 午後2時30分	命のビザ
幡豆図書館	小学生以下	5日(土) 午前11時	たこ 凧になったお母さん
	中学生以上	5日(土) 午後2時	西部戦線異状なし

8月の休館日

全館共通 7日(月)・14日(月)・21日(月)・28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

8月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	10日(木)・24日(木) 午後3時30分
ピヨピヨおはなし会	0～3歳児	4日(金) 午前10時30分
おはなしドキドキ	0～4歳児	8日(火)・22日(火) 午前10時30分
おはなしの会きらら	園児・小学生	5日(土) 午前11時
鶴城中学ボランティアズ	園児・小学生	19日(土) 午後3時
水曜おはなし会	どなたでも	2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火) 午後3時30分
紙芝居のおはなし会	どなたでも	26日(土) 午前10時
▼一色学びの館		
ラッコランド	0～1歳児	17日(木) 午前11時
めそっこランド	2～3歳児	10日(木) 午前11時
土曜日のおはなし会	園児・小学生	5日(土)・12日(土) 午前10時30分 19日(土) 午後3時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	2日(火)・16日(火)・30日(火) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	9日(火)・23日(火) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	6日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	12日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	16日(火) 午後4時30分
▼幡豆図書館		
いちごおはなし会	0～1歳児	22日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	1日(火) 午前10時45分
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	13日(日)・27日(日) 午前10時30分
はずっこおはなし会	園児以上	15日(火) 午後4時10分

児童館だより 8月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	3日(木)…0歳ふれあい遊び 10日(木)…大きくなったかな手形 17日(木)…リズム遊び 午前10時30分～11時
おもしろあそび	小学生	19日(土)…卓球大会 午後2時～2時30分
鶴城丘高校音楽部・演奏会制作	どなたでも 幼児・小学生	5日(土) 午後2時～3時 毎日 午後3時～4時
手遊び・体操・お話	幼児	火・水・金曜日 午前10時30分～11時
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	4日(金)…エアポリン 18日(金)…リズム遊び 25日(金)…青竹踏み作り 午前10時30分～11時
夏まつり(手品・ゲーム)	年少～小学生	5日(土) 午前10時～11時
けん玉遊び	年少～小学生	19日(土) 午前10時～11時
エアポリン	幼児～中学生	12日(土) 午前10時～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
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	2日(火)・9日(火)・16日(火)…水遊び 23日(火)…手作りおもちゃ 午前10時30分～11時
竹細工	年少～小学生	5日(土) 午後2時～3時
サンデーパズルタイム作り	年少～小学生	13日(日) 午前10時30分～11時30分
バルーン作り	年少～小学生	11日(火) 午前10時30分～11時30分
誕生会 ※要予約	0～3歳	31日(木) 午前11時～11時15分
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	18日(金)…手形をとろう 25日(金)…折り紙遊び 午前10時30分～11時
人形劇	どなたでも	6日(日) 午前10時30分～11時15分
絵本・手遊び・体操など	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