

健康通信

知っていますか？ 受動喫煙 ～大切な人のためにも禁煙を～

西尾市保健センター (☎ 57・0661)

受動喫煙とは「他人のたばこの煙を吸わされること」と健康増進法で定義されています。たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」と、たばこから立ち上る「副流煙」があり、主流煙よりも副流煙に高い濃度の有害物質が含まれています。受動喫煙の害を理解し、あなたや大切な人たちの健康を守りましょう。

●副流煙に含まれる有害物質

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、タールなど200種類以上の有害物質が含まれています。主流煙に対して副流煙は、一酸化炭素4・7倍、アンモニア46倍、ニコチン2・8倍、タール3・4倍になります。

●PM2.5と受動喫煙

大気中に浮遊する粒の大きさが2・5μm(※)以下の微小粒子状物質をPM2.5といいます。たばこの煙は典型的なPM2.5です。非常に小さな粒子なので、肺の奥深くまで入りやすく、肺をはじめ全身で炎症を引き起こすため、呼吸器や循環器疾患による死亡率が上がります。

●受動喫煙で起こる症状

「頻繁に起こる頭痛」「何度も繰り返す風邪」「なんだかいつも

体調が優れない」というあなたが日常的にたばこの煙にさらされていませんか？ その症状は受動喫煙の影響かもしれません。

▼受動喫煙を疑う症状：鼻水、鼻づまり、頭痛、不快感、目のかゆみ・痛み、せき、喘息、心拍数の増加、手足の冷え

●ベランダで吸うから大丈夫は間違いです

ベランダでの喫煙は、煙が上の階に住む人の迷惑になったり、灰が飛んで火災の要因になったりします。また、喫煙直後の4～5回までの息には、喫煙時と同等の有毒ガスが含まれており、喫煙直後に入室すると、有毒成分が部屋に吐き出されるため、受動喫煙を防げません。

●空気清浄機では、受動喫煙を防げません

空気清浄機では、たばこの煙のガス状の有害物質を除去できません。また、家庭用の換気扇では、十分な換気ができません。自動車の中では、窓を開けていても、たばこの煙は車内に残ります。たばこは喫煙者本人だけでなく、周囲の人の健康にも大きな影響を及ぼします。大切な人のためにも、禁煙を始めてみませんか？

※ 2.5 μm (マイクロメートル) = 2.5 mmの1000分の1

市民病院 Q & A



ジカ熱の流行が心配です。どのようなことに気を付ければ良いですか？

外科医師 (熱帯医学・衛生学ディプロマ)

稲生照久



ジカ熱は、ヒトスジシマカなどの蚊が媒介するジカウイルスの感染症で、発熱や発疹、関節痛、頭痛などの症状を伴います。アフリカ、アジア太平洋地域で流行が見られ、28年1月現在、ブラジル、メキシコ、コロンビアなどの中南米で、特に広がりを見せています。

感染しても症状がないか、軽いことが多く、健康上問題になることはほとんどありません。しかし、ジカウイルスに感染した妊婦と、胎児の小頭症(頭が小さくなる奇形)との関連がブラジルで指摘されており、妊娠中や妊娠の可能性がある方は注意が必要です。

ジカ熱に有効なワクチンや特別な治療薬は現在ありませんので、特に妊娠中や妊娠の可能性のある方は、流行地域に行かないことが一番です。どうしても行く必要がある場合には、できるだけ皮膚を露出しない服装にし、寝るときには蚊帳を使うなど、蚊に刺されないような対策が重要です。

流行地域で蚊に刺された場合は、空港や港の検疫所、最寄りの保健所で相談できます。発熱などの症状がある場合は、医療機関を受診してください。

西尾市民病院管理課 (☎ 56・3171)

図書館ナビ

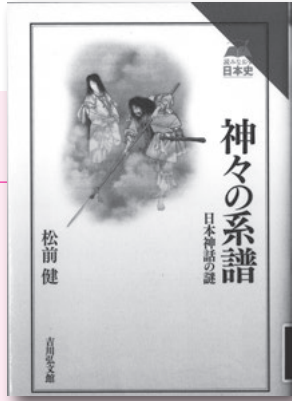
Library Navi

おすすめの新材

神々の系譜

著…松前健 / 吉川弘文館

日本神話は数々の伝承から成っていますが、いつ、どこに生まれ、どのように組み込まれたのでしょうか。比較神話学・民俗学・歴史学の成果を踏まえ、真相に迫ります。



4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	9日(土) 午前10時30分	ポパイ お化け騒動
	中学生以上	9日(土) 午後2時	ローマの休日
一色学びの館	中学生以上	23日(土) 午前10時	TAKAMINE
	小学生以下	23日(土) 午後2時	ふしぎの国のアリス
吉良図書館	小学生以下	16日(土) 午後1時30分	日本の民話 花咲じいさん
	中学生以上	16日(土) 午後2時30分	ブタがいた教室
幡豆図書館	小学生以下	2日(土) 午前11時	あらしのよるに ①あらしのよるに
	中学生以上	2日(土) 午後2時	道

4月の休館日

全館共通 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …21日(木)
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

4月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
おはなしの会きらら	園児・小学生	2日(土) 午前11時
おはなしドキドキ	0～4歳児	12日(火)・26日(火) 午前10時30分
水曜おはなし会	どなたでも	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水) 午後3時30分
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	14日(木)・28日(木) 午後3時30分
ピョピョおはなし会	0～3歳児	1日(金)・15日(金) 午前10時30分
▼一色学びの館		
土曜日のおはなし会	園児・小学生	2日(土)・9日(土) 午前10時30分 16日(土) 午後3時
めそっこランド	2～3歳児	14日(木) 午前11時
ラッコランド	0～1歳児	21日(木) 午前11時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	6日(水)・20日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	13日(水)・27日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	3日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	9日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	20日(水) 午後4時30分
▼幡豆図書館		
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	10日(日)・24日(日) 午前10時30分
いちごおはなし会	0～1歳児	26日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	5日(火) 午前10時45分
はずっこおはなし会	園児以上	16日(土) 午前11時

児童館だより 4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	7日(木)…ふれあいあそび 14日(木)…身体測定 21日(木)…リズム遊び 28日(木)…歌あそび 午前10時30分～11時
おもしろ遊び	小学生	16日(土)…ロングケンパ 午後2時～2時30分
チャレンジ	小学生	毎週火～金曜日 午後4時～4時20分
制作遊び	小学生	毎週木・土・日曜日、祝日 午後3時30分～4時
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	1日(金)…リズム遊び 8日(金)…読み聞かせ 15日(金)…手形をとろう 22日(金)…手作りおもちゃ 29日(金)…こどもの日遊び 午前10時30分～11時
ふうせん遊び	年少～小学生	10日(日) 午前10時30分～11時30分
絵本・手遊びなど	0～3歳	毎週火・水・木曜日 午前10時30分～10時45分

- 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	6日(水)…絵本・手遊び 13日(水)…リズム遊び 20日(水)…親子体操 27日(水)…紙コップのロケット 午前10時30分～11時
お父さんと遊ぼう(サンデーパパ)	年少～小学生	10日(日) 午前10時30分～11時30分
積み木タワー	年少～小学生	2日(土)・9日(土)・16日(土) 午後2時～3時
〇×クイズ	年少～小学生	16日(土) 午前10時30分～11時30分
母の日のプレゼント作り	年少～小学生	23日(土) 午後2時～3時
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	1日(金)…リトミック 8日(金)…読み聞かせ 15日(金)…親子体操 22日(金)…こいのぼり作り 午前10時30分～11時
エアポリンで遊ぼう	年少～小学生	2日(土) 午後2時～3時
ゲーム遊び	年少～小学生	16日(土) 午後2時～3時
きらきらくエスト	小学生	毎週金・土曜日 午後3時～4時30分