暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です

147

保健センター ☎82－5726

それでもまだ吸い続けますか？

タバコは体によくないという事は誰もが知っている事と思います。

しかし、何がどのように体に影響し、害を加えるのかよく分からないのではないでしょうか。

そこで今回は喫煙と健康について考えてみましょう。

百害あって…。

タバコにはニコチン・タール・アンモニア・一酸化炭素など、体に害を及ぼすさまざまな物質が含まれています。

①ニコチン（向精神薬）

血管が収縮して血流が少なくなり、その結果血圧上昇→頻脈→心臓に負担をかけ、血管の老化につながります。

また、依存性が高いため、止めたくても止められない原因になっています。

②タール

400種類以上の化学物質からできており、その中には数10種類の発がん物質も含まれています。さらに、シアン類の物質が気道の線毛（異物を外に出す役割）を壊すため、呼吸器系疾患の原因になります。

③一酸化炭素

赤血球中の血色素は酸素と結びつき、体中に酸素を運びますが、一酸化炭素は200倍もの強い力で血色素と結びつきます。その結果、体は軽い酸欠状態になり、動脈硬化や心臓病を招きます。

大切な人を煙りから守りましょう!!

たばこの煙が主流煙（喫煙者がすう煙）・副流煙（タバコの先から立ちのぼる煙）・呼出煙（喫煙者の口や鼻から吐き出される煙）に分けられているのをご存じですか？

先ほどの物質も、実は主流煙よりも副流煙に多く含まれています。タールやニコチンでは約3倍・一酸化炭素では約5倍・アンモニアでは約46倍・ある発がん物質においては約130倍、副流煙の方が多くなっています。

このことからも、吸っていない人への健康にも害が及んでいることは明らかです。

特に妊娠や胎児には流産・早産・未熟児出産、子どもには気管支炎や喘息といった呼吸器系疾患にかかりやすいなど、その影響はたいへん大きいといえます。

新潟県は肺がんが多い!?

最近のがん死亡率の傾向を見ると、男性では胃がんを抑え、肺がんがトップに立っているようです。新潟県においては、全国平均を大きく上回る結果が出てます。

患者数では3：1で男性に多いですが、最近は女性の患者も増えています。

また、死亡年齢をみると、男女とも70歳代が最も多いようです。

タバコは、肺がんをはじめ、ほとんどのがんの発生に関与しています。

特に、タールが吸着されやすい肺・口腔・咽頭・食道などが、がんと深い関わりがあるようです。

また、喫煙の習慣と飲酒の習慣が両方あると、がんの発生はさらに多くなります。

肺がんは手強い!!

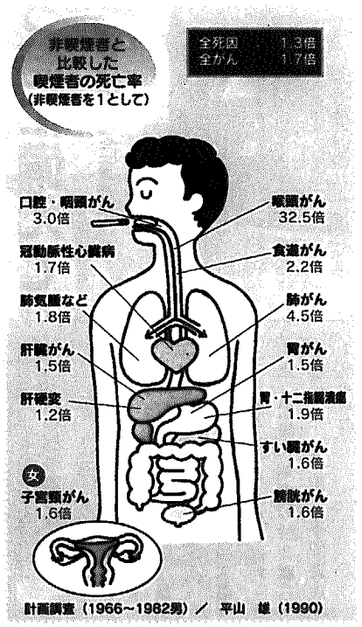
肺がんは、がんができる場所によって、肺門がん（気管支付近）・肺野がん（抹消の肺包付近）と2種類に分かれます。

部位によっては、エックス線写真では写りにくいものもあるため、喀痰の検査との2重の検査が必要です。

肺がんは他の臓器に比べ、がんの発育速度が速く、他に転移しやすい傾向があるため、長年喫煙している人・せきやたん、血たんがある人はすすんで肺がん検診を受けましょう。

タバコの煙が、吸う人だけではなく、吸わない人の健康までの損なっている事が少しは理解できたでしょうか？

自分の体とともに、大切な人（家族・友人・仲間・恋人など）の体をどのように守るか、もう一度考えてみてください。



計画調査（1966～1982男）／ 平山 雄（1990）

石川和博（かずひろ）くん（和納3区）　渡邊茉琴（まこと）ちゃん（和納3区）　渡邊奈々実（ななみ）ちゃん（石瀬）　山岸茉莉子（まりこ）ちゃん（北野）　相場 諭（さとる）くん（和納12区）　石添 魁（かい）くん（岩室）

Dental healthy Kids

このコーナーでは、3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介します。（5/19健診より）

第50回社会を明るくする運動
～ふれあいと対話が築く明るい社会～

7月は『社会を明るくする運動』の強調月間です。この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。本年度の重点目標は『犯罪や非行を防止するとともに、罪を犯した人や非行に陥った少年の更生を支え、ふれあいのある明るい地域づくりに参画する』です。皆さんのご協力をお願いします。

○村内で活躍されている保護司の皆さん○

◆寒河江真爾さん（石瀬）☎82-2160

◆海津道彦さん（和納2区）☎82-2666

◆五十嵐和夫さん（間瀬2区）☎85-2243

◆海老名二郎さん（和納三田）☎82-5603

国民年金からのお知らせ

住民課 ☎82－5712

60歳以降も希望により加入できます

年金額が満額に満たない場合

保険料納付済の期間が40年未満で、そのために満額の老齢基礎年金が受けられない場合は、65歳になるまで任意加入して、年金額を増額することができます。

年金が受けられない場合

老齢基礎年金の受給資格期間が不足し、年金が受けられない場合は、65歳になるまで任意加入して、資格期間を満たすことが可能です。

※昭和30年4月1日以前に生まれた人に限り、**65歳以上70歳未満の期間についても**加入できる特例があります。

※任意加入を希望される方は、印かんを持参のうえ、役場年金係で手続きを行ってください。

将来の安心、老齢基礎年金

受給資格

原則として保険料を納めた期間（免除・猶予を受けた期間を含む）が25年以上あること。

年金額

（平成12年度・年額）

年額
80万4,200円

※この額は20歳から60歳になるまで40年間保険料を納めた場合の満額で、未納期間や免除・猶予期間がある場合には期間に応じて減額されます。

「保険料を納めた期間」として合算されるのは？

①自営業や学生（第1号被保険者）で保険料を納めた期間
②自営業などで保険料納付を免除された期間
③会社員や公務員（第2号被保険者）の期間
④専業主婦など（第3号被保険者）で届け出済の期間
⑤学生で保険料納付を猶予された期間など