



タバコラム

たばこの健康影響を知ろう！

～たばことCOPDの関係性～

禁煙週間 5月31日～6月6日

COPDとは？

たばこの煙などの有害な物質を、長い間吸い続けることで起こる肺の病気です。肺の肺泡が破壊され気管支が狭くなることで、肺泡に空気がたまって排出できず、息切れやせき、たんが続きます。

COPDの症状は、始めはせきやたんが見られる程度で認識しにくいですが、次第に肺機能の低下により、動くとき息切れを起こすため、階段を避けるなどの行動を選ぶようになります。重症化すると安静時でも息切れが起きようになり、常に酸素吸入器が必要になります。

受動喫煙も含めて、たばこが最大の原因です！
(COPD患者の約90%に喫煙歴があります。)



COPDを予防するためには、禁煙が最も重要になります。禁煙を何歳から始めても効果は期待できますが、開始が早いほど効果が高いため、できる限り早く禁煙を始めるとよいです。ニコチン依存症になると自分の意思だけでたばこをやめることが難しいので、かかりつけ医に相談したり、禁煙外来を活用したりしましょう。

今すぐ禁煙しましょう！

禁煙をしたいご家族を応援します！

ニコチンは依存性のある薬物です。やめたくてもやめられないのがたばこです。市では、妊婦さんまたは4歳未満の乳幼児と同居しているご家族に、禁煙補助薬（ニコチンパッチ）を6週間無料でお試しできるよう助成しています。

助成の流れ

- 1 申請をする**
希望される方は、健康づくり推進係までご連絡ください。申請用紙を送ります。
- 2 薬局に予約をする**
申請後、市から書類が届くので、薬局にパッチを取りに行く日を予約します。
- 3 パッチ使用開始**
1日1回貼るだけです。（朝貼って寝る前にはがす）2週間ごとに、薬局からパッチを受けとります。

ニコチン置換療法

ニコチンをパッチで体内に安定して供給し、禁煙後に起こる離脱症状を和らげ禁煙に導く方法です。

「ニコチネルパッチ20」を6週間使用します。
通常17,800円かかるところが助成により**無料！**

ご家族のすすめでこの助成を使い、禁煙に成功した方もいます。
申込み 健康づくり推進係 ☎ 32-5665

6月4日～10日は歯と口の健康週間

今年度の標語

『歯を見せて 笑える今を 来客にも』



令和4年度の歯科疾患実態調査によると、80歳で20本以上の歯を持っている「8020達成者」は51.6%であり、歯の喪失は40歳代から始まり、年齢とともに増加していきます。歯を失った原因の多くは、成人後の予防と治療が不十分だったためとされています。また、歯周病は痛みがなく進行していくので、「Silent disease（サイレント・ディズイーズ）（静かな病気）」と呼ばれています。

歯周病菌は全身の健康と深く関係しています！

<p>高血圧</p> <p>降圧薬が効きにくく、血圧が上がる場合があります。</p>	<p>誤嚥性肺炎</p> <p>歯周病菌が混じった唾液や食べ物が気管から肺に入り、肺炎を引き起こす可能性があります。</p>
<p>糖尿病</p> <p>インスリンの働きが妨害され、血糖値のコントロールが悪くなる場合があります。</p>	<p>大腸がん</p> <p>がんの悪性度が高い人の方が、歯周病菌の一種であるフソバクテリウムが多かったとの報告があります。</p>
<p>心臓病</p> <p>歯周病が引き起こす動脈硬化により、血管が詰まりやすくなります。</p>	<p>アルツハイマー</p> <p>アルツハイマー病患者の脳組織から、脳が健常だった人には見られない歯周病菌の一種であるジンジバリスが、高い頻度で検出されています。</p>
<p>肥満</p> <p>メタボリックシンドロームの発症が、1.6倍高くなります。</p>	

歯周病は、他にも骨粗しょう症・早産・低体重児出産のリスクを高めますが、歯周病の治療をすることにより、病気のリスクは下がる傾向にあります。

歯周病予防のために

- 1年に1度は歯科健診を受けましょう。
- 3～6か月ごとに、歯医者で歯のクリーニングをしましょう。
- 効果的な歯磨きの仕方を覚え、歯ブラシの他にデンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう。



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

日時	6月13日(木) 14時～15時30分
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	体成分測定～自分を知って体質改善～