

各科にクローズアップ!

今年度、「禁煙」をテーマにしているこのコーナー。今回は、たばこを吸うことによる社会貢献への有無について、経済的な側面から説明します。

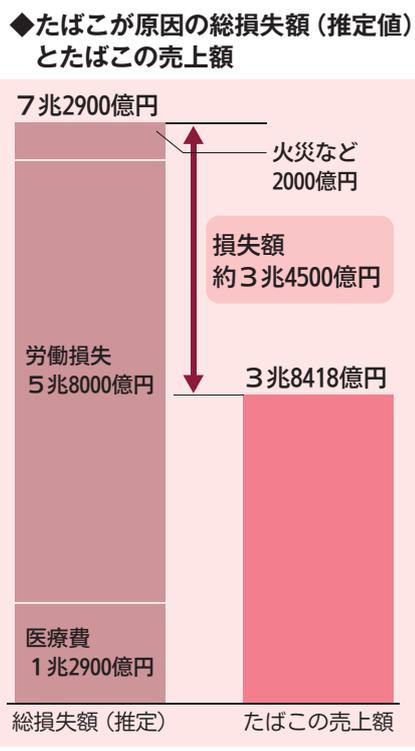
それでもたばこを

すいますか? (8)

市民病院院長(病院事業管理者) 菊地 紀夫

喫煙は本当に社会貢献なのか?

愛煙家の中には「たばこを吸うことで税金を払っているので、社会に貢献している」と主張する人がいますが、果たしてこれは真実でしょうか。平成26年のたばこの売上額は3兆8418億円、税収は2兆1300億円でした。一方で、たばこを原因とする医療費が1兆2900億円、労働損失が5兆8000億円、火災など2000億円、損失額約3兆4500億円。総損失額(推定)は7兆2900億円、たばこの売上額は3兆8418億円。喫煙による損失は売上を上回っています。



的な利益はあるのでしょうか。デンマークで喫煙者と非喫煙者の「健康寿命、病状期間、平均寿命」を比較した調査があります。この調査によると喫煙者の健康寿命は56・5歳、その後の病気の期間が13年で、合計の平均寿命は69・5歳です。一方で、非喫煙者の健康寿命は68・7歳、その後の病気の期間が8年、平均寿命が76・7歳というものです。両者を比較すると、喫煙者は病気の期間が5年長く、平均寿命が7年短いという結果です。確かに受け取る年金が7年分少なくなりますが、医療、介護に要する費用が5年分も多くなるので、年金額よりはるかに大きい社会保障費が支払われると思われまます。これらの二つのことから、たばこを吸うことは決して社会貢献になっていないといえないでしょう。

禁煙を始めましょう

過去のこのコーナーで示してきたように、たばこは喫煙者に対し「万病の元」である上、大切な家族やペットにも病気を引き起こします。

また、運動・知的能力も減少させてしまいます。ぜひ、

自分の将来を考え禁煙に踏み切ってもらいたいと思います。

.....

どうしてもたばこはやめないうる人に、一つだけお願いがあります。それは子どもを喫煙者にならないで欲しいということなのです。

子どもがたばこを吸うきっかけの多くは、家の中にあるたばこを手取ることからです。喫煙開始年齢が年々低下して、小学校入学前に喫煙を始める子どもが増えているという報告があります。子どもの器官は未成熟なため依存症になりやすく、有害物質の影響が大人に比べてはるかに大きく出てしまいます。

せめて子ども手の届かないところで管理して、喫煙の世代間連鎖を断ち切ることが親の責務ではないでしょうか。

「つばきの里」

「つばき」が

市民病院へ引っ越し

これまでそうさぬくもりの郷内にあった地域ケア部の「訪問看護ステーション・つばきの里」と「居宅介護支援事業所・つばき」の2施設が、2月1日から市民病院内に移動しました。

なお、電話番号・FAXについて変更はありません。

《移動先》

匝瑳市民病院3階

《連絡先》

訪問看護ステーション・つばきの里 (☎79・1101、FAX79・1102)

居宅介護支援事業所・つばき (☎79・1262、FAX79・1263)

「生と死を考える102」講演会 『おひとりさまの最期』



上野千鶴子さん

市民病院では、社会学者の上野さんを招き、「おひとりさまの最期」をテーマに講演会を開催します。なお、事前申し込みは不要です。
日時…2月13日(土)15時～16時30分(開場は14時30分)
場所…市民ふれあいセンター3階ホール
講師…社会学者・上野千鶴子さん
費用…500円(資料代)

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ

応援します
健康づくり
No.33

気付いてますか 慢性閉塞性肺疾患

慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、原因の9割が喫煙です。たばこの煙などの有害物質により肺に炎症が起こり、肺胞組織が破壊され呼吸機能が低下していく病気です。自覚をしにくい病気で、全国で推定患者数500万人といわれていますが、治療している人は22万人で、ほとんどの人は未治療です。

◆COPDの症状

- ・慢性的に、せきやたんが続く
- ・息切れをしやすい
- ・呼吸すると“ゼーゼー、ヒューヒュー”と音がする

◆まずは禁煙から

気になる症状がある人は医療機関を受診しましょう。肺の細胞は一度壊れると元に戻りません。薬物療法や呼吸法での健康管理もありますが、まずは禁煙をすることが一番です。禁煙すれば発症リスクも低下し、進行を抑制することができます。

問健康管理課 ☎73-1200

健康運動教室（はつらつ教室） ※申し込み不要

場所/日 ①八日市場公民館 / 12日（金） ②のさかアリーナ / 23日（火） 受付 13時～13時30分

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 タオル・飲料水・室内用運動靴（②のみ）

問高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談

日 4日（木） 時間 9時～11時 場所 保健センター
内容 血圧測定、栄養・歯科相談 持物 健康手帳

問健康管理課 ☎73-1200

がんの早期発見・早期治療のため

検診に登録をしましょう

がん検診は、健康保険の種類に関係なく、該当する市民の人が受診できます。

受診には登録が必要ですので、下表の各検診の対象や内容を確認の上、希望する人は申し込みをしてください。

がんの早期発見・早期治療のため、がん検診に登録をしましょう。

登録できる人

- ① 新規に登録を希望する人
- ② 過去3年間検診を未受診の人

登録の方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。随時登録が可能です。

- ① 左記へ電話で
 - ② 保健センター（健康管理課）の窓口で直接（申込書提出）
 - ③ 市ホームページの「がん検診申し込みフォーム」から
- ※乳がん個別検診（市民病院）は予約制です。登録を希望する人は3月18日（金）までにお申し込みください。
- 問健康管理課 ☎73-1200

▼がん検診の対象など

検診名	対象	内容	検診方法
子宮がん検診	20歳以上女性	子宮頸部細胞診	集団 個別
乳がん検診	30歳以上女性	超音波検査またはマンモグラフィ検査	集団 個別
胃がん検診	40歳以上	胃部レントゲン検査	集団
胸部検診	40歳以上	胸部レントゲン検査	集団
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査	集団
前立腺がん検診	50歳以上男性	血液検査 (前立腺特異抗原検査)	集団

※子宮がん検診（集団）では、子宮体部の検診は実施しません。
※対象の年齢は、平成29年3月31日を基準日としています。

給食センターからこんにちは No.33

卵ときのこのパン粉焼き



材料（4人分）

卵4個 エリンギ12g えのきたけ8g
ミックスベジタブル40g パン粉8g
粉チーズ8g 塩少々 こしょう少々
オリーブ油小さじ1/3 紙カップ（直径8cm大）4枚

きのこがたっぷり入った卵料理「卵ときのこのパン粉焼き」を紹介します。きのこが苦手な人でも食べやすい一品です。きのこの種類をアレンジしてもおいしく食べられます。

作り方

- ① エリンギは短冊切り、えのきたけは石づきをとって3cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ミックスベジタブルとエリンギ、えのきたけを炒め、塩・こしょうで味付けをする。
- ③ それぞれのカップに卵を1個割り入れる。
- ④ 卵の上に②、パン粉、粉チーズの順にのせる。

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

- ⑤ オープンでパン粉がきつね色になるまで焼く（目安は190℃で11分）。

栄養価（1人分）

エネルギー 93kcal たんぱく質6.9g
脂質5.6g カルシウム39mg 食塩相当量0.4g

給食献立（12月16日（水）小学校）



卵ときのこのパン粉焼き
ミルクチロールパン
牛乳
ウエハース
スローサーラン

問学校給食センター ☎70-2210