

各科にクローズアップ!

この「コーナー」は、今月から「禁煙」がテーマです。「体によくないと分かっているのに、なかなかたばこをやめられない」。そのような人でも、これを読んだら禁煙できるという内容でお送りします。

それでもたばこを

すいますか? (1)

市民病院院長(病院事業管理者) 菊地 紀夫

WHO(世界保健機関)によると喫煙が直接的原因となった死亡者数は、全世界で600万人に上ります。これは6秒に1人が喫煙により死亡している計算になります。

日本では喫煙によって年間13万人が死亡しています。これは356人乗ったジェット機が毎日1機墜落して全員が死亡という数に一致します。

こんなに落ちたら誰も飛行機に乗らないでしょう。それなのにどうしてたばこはやめないのでしょうか?

たばこの煙には、大きく分けて次の4つの物質が含まれています。

①タール:さまざま有害物質が混ざり合ったものの総称で、4000種類もの化学物質が含まれ、うち200種類が

致死性有害物質、50種類がベソッピレン、ニトロソアミンなどの発がん物質です。

②ニコチン:血管を縮めるため血液の流れが悪くなる。また、依存性が強い。

③一酸化炭素:赤血球に結びつき酸素の運搬を妨げるので、細胞を酸欠状態にする。

④微細粒子:刺激により咳や痰を引き起こす。

たばこの煙は、次の3つに分類されます。

主流煙:肺に吸い込まれる煙

呼出煙:口や鼻から吐き出される煙

副流煙:火が付いたたばこからゆらゆらと立ち上る煙

ここで特に問題なのは副流煙です。燃える温度が低いため、主流煙より非常に多くの有害物質が含まれているのです。

主流煙より副流煙に多く含まれる有害物質

一酸化炭素 4.7倍	ベンゼン 10倍
タール 3.4倍	ニコチン 2.8倍
アンモニア 46倍	ホルムアルデヒド 50倍
カドミウム 3.6倍	ニトロソアミン 52倍
窒素化合物 3.6倍	ベンツピレン 3.7倍



喫煙者のそばにいる人は、自分が吸わなくてもたばこの煙を吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といって、多くの病気を引き起こします。家の中で吸わなくても、肺のため込んだ有害物質を呼吸のたびに吐き出しますので影響は大きいのです。

医師紹介

4月に市民病院に赴任した医師を紹介します。



前田慎太郎 外科医長
(千葉大学医学部 附属病院から)

診療日…月、水、金
心がけていること…丁寧に説明するようにしています。ひと言…地域の皆様の役に立てるように働きたいと思っています。

「看護の日」記念行事

5月12日の「看護の日」を含む日曜日から土曜日までの一週間は「看護週間」です。期間中、次の日程で記念行事を実施します。

健康チェックしませんか?

◆移動ナースステーション
日時:5月15日(金) 10時~15時
場所:ふれあいパーク八日市場

◆まちの保健室
日時:5月16日(土) 11時~15時
場所:イオンモール銚子1階風の広場
主催:千葉県看護協会利根地区部会

◆看護・介護・各種相談

日時:5月13日(水)、14日(木) 9時~12時30分
場所:市民病院玄関ホール他

※1080円で内臓脂肪検査(メタボリックシンドローム検査)を受診できます。両日先着15人までです。



昨年の記念行事

※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.25

良い睡眠で休養しっかり

睡眠は心身の疲れを回復し、健康を保つ上でとても大切です。次のことを心がけ、質の良い快適な眠りで健康づくりに努めましょう。

<世代別快適睡眠のポイント>

若年世代：夜更かしを避けて体内リズムを保つ。

- 休日でも、できるだけ同じ時刻に起床
- 朝起きたら、太陽光を浴びて体内時計をリセット
- 寝床に入ったら、携帯電話やゲームなどは控えて

勤労世代：毎日しっかり睡眠時間を確保して、疲労回復・能率アップを図る。

- 短時間(30分以内)の昼寝は、能率アップに効果的
- 熟年世代：朝晩にメリハリをつけて、必要以上の睡眠は取らない。

- 就寝と起床の時刻を見直そう。寝床で長時間過ごしすぎないで

- 日中の適度な運動は、入眠しやすくなり熟睡感が向上

問健康管理課 ☎73-1200

がん検診の受診促進と、がんの早期発見および正しい健康意識の普及啓発のため、特定の年齢に達した女性に、子宮頸がん検診および乳がん検診に関する検診手帳と検診費用が無料となるクーポン券を送付します。

発送時期は、子宮頸がん検診が6月下旬、乳がん検診が8月上旬の予定です。

【子宮頸がん検診】
対象者：平成6年4月2日～7年4月1日生まれの人
検診内容：子宮頸部の細胞診検査

【乳がん検診】
対象者：昭和49年4月2日～50年4月1日生まれの人
検診内容：乳房X線(マンモグラフィ)検査
検診期間：9月1日(火)～12月28日(月)

※従来の市の検診に登録済みでクーポン券の対象となります。も、前記検診期間となります。

問健康管理課 ☎73-1200



女性特有のがん検診
賢く使おうクーポン券

健康運動教室(はつらつ教室)

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
場所/日 ①八日市場公民館/14日(木) ②のさかアリーナ/26日(火) 受付 13時～13時30分
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

日時 7日(木) 9時～11時 場所 保健センター
内容 血圧測定、栄養・歯科相談など 持物 健康手帳

問健康管理課 ☎73-1200

大腸がん検診日程

大腸がん検診が始まります。検診場所は保健センターです。対象者、登録方法などについては、広報4月号をご覧ください。

対象地区の人で受診票が未着の場合は、お問い合わせください。

実施日時	対象地区
5月14日(木)、15日(金)、16日(土) 9時～11時	中央・豊栄・飯高
6月1日(月) 9時～11時	豊和・平和・椿海
6月2日(火) 9時～11時、17時～20時	

問健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは No.24

大豆ひじきチーズハンバーグ



材料(4人分) A(大豆水煮32g 豚ひき肉60g 牛ひき肉60g 玉ねぎ80g チーズ20g 乾ひじき3g すりおろしりんご10g 生パン粉28g スキムミルク8g 卵40g 牛乳小さじ1と1/2 塩少々 黒こしょう少々) B(ケチャップ大さじ2 中濃ソース小さじ1と1/2 すりおろしりんご8g)

子どもたちの大好きな「手作りハンバーグ」を紹介します。給食では子どもたちの成長に必要な大豆、ひじき、チーズ、スキムミルクなどを肉と一緒に練りこみます。大豆やひじきなどが苦手な人も食べやすい一品です。

作り方

- ①大豆水煮、玉ねぎはみじん切り、チーズは3mm角、りんごはすりおろす。ひじきは水で戻しておく。
- ②Aの材料を混ぜ、粘りが出るまで練る。
- ③形を整え、フライパンで火が通るまで両面を焼き、皿に盛りつける。
- ④③のフライパンにBを全て入れ、加熱し、ソースを作る。

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか

- ⑤ハンバーグにソースをかけ、仕上げる。

栄養価(1人分)

エネルギー 161kcal たんぱく質11.2g
脂質8.2g カルシウム88mg 食塩相当量0.8g

給食献立(3月10日(火)小学校)



大豆ひじきチーズハンバーグ
ごはん
ほうとう
野菜ふりかけ
牛乳

問学校給食センター ☎70-2210