



# 保健師のおはなし

～5月31日(水)から6月6日(火)は禁煙週間です～

今年度の禁煙週間は5月31日(水)から6月6日(火)です。受動喫煙による健康への悪影響から人々を守ることを目的として「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」をテーマとしています。

たばこの煙にはたくさんの化学物質が含まれており、そのうち有害な化学物質は約200種類、発がん性があると分かっているものだけでも約60種類あり、たばこを吸うと肺がんなどの呼吸器系の病気を引き起こすだけでなく、胃腸の病気や歯周病、糖尿病などにもかかりやすくなります。また、動脈硬化の進行を早める働きがあるため、心臓や血管に関わる病気の死亡の危険度を引き上げます。

女性の喫煙は、月経不順や不妊の原因にもなり、妊娠中は流産や早産、低出生体重児が産まれる危険性があります。また、未成年者の喫煙は成長に悪い影響を与えるほか、持久力の低下をもたらします。さらにたばこを吸い始めた年齢が若いほどニコチン依存になりやすく、がんや心臓病などを引き起こしやすくなります。

喫煙は自分の健康に悪影響を引き起こすだけでなく、マナーを守らなければ、副流煙による受動喫煙で周囲の方の健康にも悪影響を及ぼすこともあります。禁煙については、平成18年から健康保険が適用され、飲み薬やニコチンパッチなどでストレスなく禁煙することができる禁煙治療などもありますので、今回の禁煙週間を機会に少しでも「たばこをやめてみようかな」と思ったなら、ぜひ禁煙にチャレンジしてみましよう。

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 赤ちゃん ネル



No. 314

★ 江畑 緯弦 ちゃん ★

平成28年3月26日生まれ

北海道新幹線開業で世間がにぎわった日、元気な産声を上げ、3月26日に無事1歳を迎えた江畑家の長男、緯弦です。

成長過程は順調そのもの。10か月で歩き始め3歳のお姉ちゃんを追いかけては遊んでもらおうと日々奮闘中。食欲旺盛で手を合わせて「いただきます!」と一礼すると身を乗り出しておいしそうに食事を毎回完食してくれます。足りないとお泣きするので、あげる量に困ることもありますが、おいしいとなぜか自分の頭をなでて笑う姿にみんなニッコリ。最近は音に合わせて手拍子したり、お姉ちゃんにこちょばされて爆笑したり楽しそうなきもあれば、真剣そうに本を見たり、ブロックを組み合わせていたりと見せてくれるさまざまな表情に成長の早さを感じます。

周囲の協力にとっても感謝したこの1年。これからも姉弟仲良く「弦」という弓に張り渡す糸のようにまっすぐ背筋を伸ばし、人との結びつきを大切にできるような思いやりのある子に育ってくれたらなと思います。

(母・江畑夕紀子さん)

### 市の人口 ★4月末現在★

世帯数 8,969 世帯 (+53) 人口 17,467人 (+61) 男 8,090人 (+33) 女 9,377人 (+28)