



保健師のおはなし

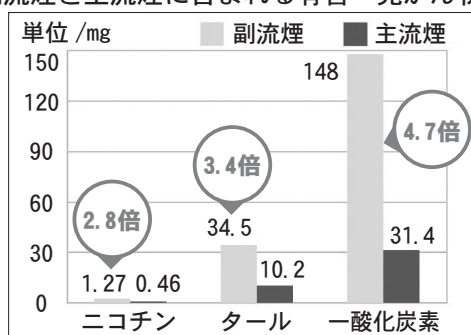
～受動喫煙について～

たばこに含まれる有害物質や発がん物質は、あなたの健康を奪うだけでなく、家族や友人、職場の同僚など、あなたの大切な人の健康も奪います。たばこの煙には、たばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火の付いた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。この副流煙には、主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙にさらされると、がんや脳卒中、心筋梗塞、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことが分かっています。家族や友人のためにも、喫煙の際には周り人たちへのご配慮をお願いします。

◆副流煙が周りの人の健康に与える影響◆

大人	脳卒中、肺がん、心筋梗塞、狭心症、動脈の損傷、脆弱化、血栓、慢性閉塞性肺疾患や肺気腫などのすでにある呼吸器疾患の悪化、喘息の誘発と悪化
妊婦	低出生体重児または妊娠期間に比して体重が少ない胎児の出産、早産
子ども	中耳炎、呼吸器感染症（気管支炎、肺炎）、喘息の誘発と悪化、慢性的呼吸器症状、肺機能の低下、乳幼児突然死症候群（SIDS）

◆副流煙と主流煙に含まれる有害・発がん物質◆



◆お問い合わせ ふれあいセンター ☎2000

赤ちゃん ネル



No. 321

★ よしちが 松平 佳親 ちゃん ★
平成 29 年 1 月 10 日 生まれ

はじめまして。1月10日で1歳になり日増しに可愛くなっている松平家長男の佳親です。

ちかくんの性格はこだわり派の気分屋なうえに甘えん坊。いつもママに甘えていて、ママの足に絡みつひつき虫になっています。「パパ、パパ」とばかり言うほどパパのことも大好きで、パパの布団でお昼寝すると寝かしつけ要らずで、すぐに寝てしまいます。

離乳食を始めた頃から食欲が旺盛。大好物はおやつバナナでいつも1本ぺろりと食べちゃいます。天井を見上げて「たまるん」と言いたげな顔をしながらモグモグしています。特技はおもちゃをママに見つからない場所に隠すことと、自慢のマイカーを押して歩くことです。最近は少し歩けるようにもなったけど、気持ちに足がついてこなくていつもヘッドスライディング。パパとママをヒヤヒヤさせています。

そんな活発すぎるちかくんですが、これからも元気いっぱい遊んで、笑顔を絶やさず健康に育てて欲しいと思います。

(母・松平 由佳李)

市の人口 ★1月末現在★

世帯数 8,935 世帯 (-4) 人口 17,351 人 (-13) 男 8,054 人 (-9) 女 9,297 人 (-4)