

5月31日は世界禁煙デー

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

5月31日は世界禁煙デー、31日から6月6日は世界禁煙週間です。

たばこの煙は有害物質が含まれています

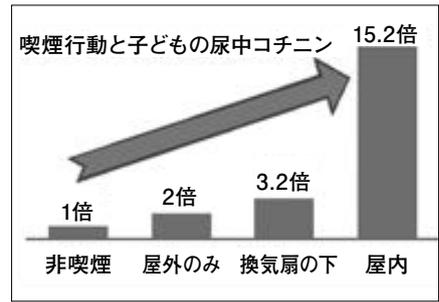
たばこの有害物質は、漂う煙に多く含まれているため、喫煙している人の近くにいと、健康を害する危険性が高くなります。主流煙は喫煙者が吸うたばこの煙、副流煙はたばこの火から立ち上る煙です。副流煙は主流煙よりも有害物質が2～4倍多く含まれています。1日20本のたばこを1年間吸い続けると、牛乳瓶約1本分のタールを吸うこととなります。呼出煙は喫煙者が吐き出した煙のことです。副流煙と混じったものを「環境たばこ煙」と呼び、たばこを吸わない人は、これを吸うことで受ける害が多くなります。

たばこを吸うことで引き起こす病気があります

日本人の死因のトップはがんです。たばこの発がん物質は、のどから気管を通り、肺で吸収され、血液の流れで全身に回ります。そのため、全身のがんになる危険性が高いことが分かっています。女性が喫煙すると、子宮がんや乳がんなどのがんになりやすいです。また、妊娠中の女性が喫煙することで流産、低出生体重児などの原因になります。

目の前で吸わなければ大丈夫？

たばこを換気扇の下で喫煙しても、臭いや害は排除できません。屋外で喫煙しても、たばこの害はみられます。非喫煙



資料 (株)社会保険出版社

者と喫煙者の子どもの尿中コチニン(注)量を測定すると受動喫煙の害が分かります。

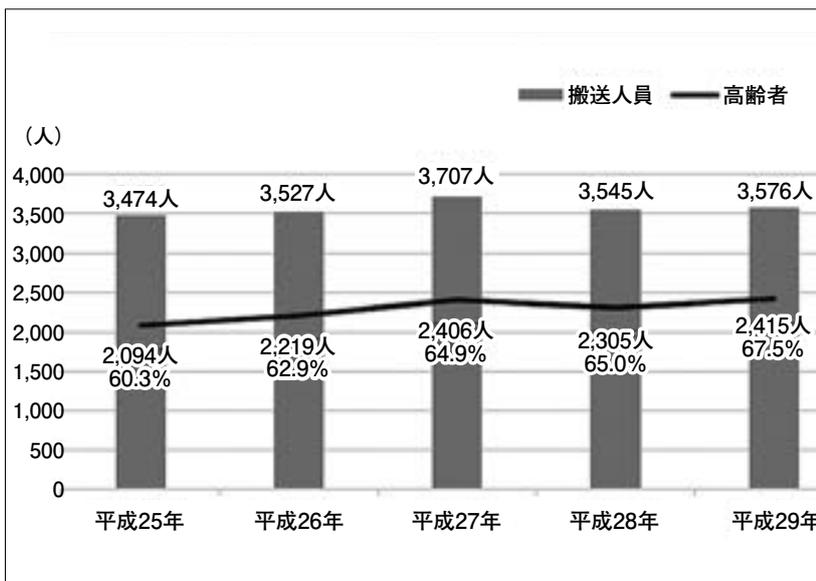
(注)コチニンとはたばこの煙に含まれるニコチンが体内で代謝されることで作られる化学物質

禁煙に遅すぎることはありません

禁煙することで健康改善効果がすぐ始まります。30歳で禁煙すれば元々喫煙しなかった人と同様の余命を期待できますし、50歳で禁煙しても余命を6年長くすることができます！

たばこには強い依存性があります。実際に半年間禁煙に成功している人は1割程度といわれており、何回も失敗して禁煙を成功しています。禁煙を効果的に手助けする禁煙補助薬を薬局や禁煙外来で手に入れることができます。さあ、諦めずに始めてみませんか？

《本市の救急搬送人員》



高齢者の救急事故が増加

ここ5年間でみると、全体の搬送人員のうち、60%以上が高齢者(65歳以上)となっています。昨年は総搬送人員3,576人のうち2,415人が高齢者であり、全体の約68%と増加傾向にあります。

日常生活の中で、けがをしそうになって「ヒヤッ」とした経験はありませんか？ けがや病気の中には、少しの注意や心掛けて防げるものがあります。また、初期症状に早く気付くことも重要といわれています。まずは、日頃から救急車を呼ばずに済むように、けがや病気をしないことが重要であり、このことを「予防救急」といいます。

《問合せ》豊岡消防署救急係 ☎24-8038
始めてますか予防救急

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職など、誰もが気軽に参加でき、認知症の人や家族が安心して過ごせる「地域の居場所」です。

お茶を飲みながら情報交換など、さまざまな活動をしています。ぜひ、参加してください。

《認知症カフェ》

名称	日時	場所	内容	対象者	問合せ
若年性認知症の人と家族のつどい	毎月第3水曜日 13:30~15:30	市役所立野庁舎	情報提供 意見交換など	若年性認知症の本人・家族	市高年介護課 ☎29-0055
認知症カフェにじいろカフェ	毎月第4木曜日 13:30~15:30	特別養護老人ホームたじま荘 (日高町十戸)	座談会	認知症・若年性認知症の本人・家族	特別養護老人ホームたじま荘 ☎44-1730
認知症カフェわ・え・ん	毎月第3土曜日 13:30~15:30	リハビリ処和恩 (弥栄町)	自由な談話 情報交換 意見交換など	認知症の本人・家族	有限会社和縁 ☎23-3428
認知症カフェふれでい	毎月第2水曜日 13:30~15:30	日高健康福祉センター	自由な談話 相談 意見交換など		豊岡市社会福祉協議会日高支所 ☎42-0100
認知症カフェひまわり	毎月第1金曜日 13:30~15:30	豊岡健康福祉センター		豊岡市社会福祉協議会地域福祉課 ☎23-2573	
あおぞらカフェ	毎月第3金曜日 13:30~15:00	小谷 愛の園 (但東町小谷)	認知症の本人・家族、関心のある方	出石・但東地域包括支援センター但東分室 ☎54-0515	
あんくらカフェ	毎月第3日曜日 10:30~15:00	シカバレー (出石町安良)		認知症の本人・家族、地域の方	シカバレー ☎53-2800

※日程は、変更になることがあります。

家庭内に潜む危険因子！

高齢者は要注意！

転倒・転落

高齢者のけがで1番多いのが、家庭内での転倒や転落です(高齢者のけがの80%)。住み慣れたはずの家庭内でも、滑りやすい廊下や階段などの段差で発生しています。



【予防方法】

- 気温が暖かい時間に入浴する。
- 湯温は熱くし過ぎない(目安41度)。
- 食後や飲酒直後の入浴は避ける。
- 高齢者の入浴時は家族がしっかりと見守る。

食事中の窒息・誤嚥

入浴は、高齢者や持病の有る方の身体に大きな負担を掛けます。外気が冷え込む季節は要注意です。気温と湯温との温度差が大きいと、血圧が上下し、心疾患や脳疾患を発症したり意識を失うことがあります。



【予防方法】

- 階段などの段差には手すりや滑り止めを設置する。
- 滑りにくい履物を選ぶ。
- 夜間は足元を明るくする。
- 加齢とともに食物をかむ力や飲み込む機能が低下するため、食事中に喉に物が詰まるといった、窒息や誤嚥が発生しやすくなります。特に餅やこんにゃく、刺身などは注意してください。
- 食材を細かく切り、飲み込みやすくする。
- 硬い物やかみきれない食材は避ける。
- ゆっくりよくかんで食べる。
- 飲み物を準備しておく。

