

たばこと健康

本市の死因別死亡割合の第1位は「がん」です。たばこの煙には、約70種類の発がん物質が含まれており、がんの予防には禁煙が最も効果的です。

また、喫煙者だけでなく、たばこを吸わない人がたばこの煙にさらされる受動喫煙によっても、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中などの病気になるリスクが高まることが明らかにされており、禁煙や受動喫煙の防止対策が重要です。

“禁煙”は今からでも遅くない

長年たばこを吸っていても、禁煙をするのに遅すぎることはありません。自分や家族、周りの人々の健康増進のために、禁煙にチャレンジしましょう。

禁煙による効果	
直後～	受動喫煙を防止できる
20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる
8時間後	血中の一酸化酸素濃度が下がり、酸素濃度が上がる
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる
2週間～3カ月後	心臓や血管など、循環機能が改善する
1カ月～9カ月後	せきや喘鳴が改善する。感染症にかかりにくくなる
1年後	肺機能の改善がみられる
2～4年後	虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約3分の1減少する
5～9年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する
10～15年後	さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

受動喫煙のない社会を目指して

たばこを吸う前に、まずは喫煙ができる場所か確認をしましょう。また、受動喫煙による健康への影響が大きい子どもや患者など、配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所などでは喫煙をしないよう特に気をつけましょう。



しまばら食育レシピ

ポケットサンド



■1人分栄養価■

エネルギー：243kcal たんぱく質：10.9g
脂質：11.7g 食塩：0.9g

5月病には朝食をしっかり食べましょう！

《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ①卵は、湯飲みなどに割り入れ、黄身をつまようじで数カ所突き刺して、ラップをかけて600Wのレンジで1分程度加熱し、ほぐしてマヨネーズで和える
- ②きゅうりは斜め輪切りにし、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく
- ③食パンを半分に切り、耳でない方を袋状にする

《材料(2人分)》

食パン(4枚切り)・・・1枚 卵・・・2個
キュウリ・・・1/4本 サニーレタス・・・2枚

