

保健師さんの けんこうだより



今月のお題

「卒煙のおすすめ(その1)」

今年の町総合健診受診者(30歳~1468名)の喫煙率は、男35.7%・女6.1%で昨年(男37%・女6.7%)より減りましたが、世代別にみると、子育て世代である30代の喫煙率(男・52.3%、女・19.8%)が最も高かったのが心配です。

200種類もの有害物質を含むタバコ。そのうち約60種類は発ガン物質です。そして、「高血圧・高脂血症・肥満・糖尿病・タバコ」が互いにリスクを高め合い、死の5重奏とも言われるとおり、生活習慣病の元としてハッキリしているのが「喫煙習慣」なのです。

胎児や子どもへの影響は深刻です。タバコに含まれるニコチンが子宮や胎盤の血管を収縮させ、一酸化炭素によって胎盤が酸欠状態になり、低体重児の出産や早産・流産などの危険が高くなると考えられます。また、幼児の喘息様気管支炎も受動喫煙により発症率が増すとされています。

乳幼児の誤飲事故で一番多いのも「タバコ」です！また、子どもが喫煙を始めるきっかけのひとつに「家庭内でタバコを吸う人がいた」というのがありますが、すぐ手の届くところにタバコがあれば、いつでも喫煙が可能になり喫煙への抵抗感も低くなります。「好奇心で」などの軽い気持ちから始めた喫煙が短期間のうちに重度のニコチン依存をひきおこしているケースも多く、子どもたちをタバコの害から守るには家族全員の協力が必要です。

団体 サークル紹介

- ◆団体名：詩吟 希望会
- ◆活動日時：毎週金曜日 13:30 ~ 15:30
- ◆活動場所：笠石多目的集会所
- ◆連絡先：小貫幸子さん ☎62-3633



「詩吟 希望会」は、平成14年に発足し、現在町内外から10余名の会員のみなさんが参加して一生懸命、稽古に励んでいます。詩吟とは、漢詩に節をつけて吟ずるもので、希望会は、郡山の神道流吟詠会に所属しております。

今は、若い方や子どもも会員として、たくさんお稽古に励んでおります。お腹の底から声を出すので、適度な運動にもなります。ストレス解消にもつながります。詩吟は、簡単にできて長生きの秘訣になりますのでみなさんぜひ参加してみませんか。」と話してくださいました。

福島県知事許可 第11069号
一般電気工事・設計施工請負一式・東北電力電気温水器サービス店

有限会社 高橋電気工事

福島県岩瀬郡鏡石町北町173
TEL 0248(62)4553(代表)
FAX 0248(62)4569
E-mail: tk-denki@f7.dion.ne.jp

町民リレー.....(231)

佐藤 ヨシ子さん(久来石南)



曾孫たちというしょに

孫9人・曾孫8人に囲まれて 幸せな生活を送っています

「長いもので、矢吹町からここに嫁いできて50年が経ちました。当時は、4号線もまだ整備されてなくて林道だったし、周りにも大きな建物もなかったですね。今は、交通

の便も良く、買い物に行くにもとても便利な世の中になったなと思いますね。」と話す佐藤ヨシ子さん。

物も着る物もあまりなく、毎日雑炊ばかり食べていたそうです。「今、体が丈夫なのはあの当時の生活があったからだと思いますね。」と話してくださいました。

次回は、佐藤さんの紹介で久来石の高口初子さんを紹介いたします。

そんな佐藤さんですが、現在は、洋裁、畑仕事や老人クラブの旅、曾孫の世話などに忙しい毎日を送っています。「この年で、孫9人、曾孫8人ができました。たくさん孫と曾孫に囲まれてとても楽しく生き生きと暮らしています。これからも一日でも健康で長生きし曾孫の世話をしていきたいですね。」と話してくださいました。

最後に町づくりについて尋ねると、「最近、全国的に子どもが被害者となる殺人・誘拐等の凶悪事件が発生しています。私は、子どもがかわいくてしょうがありません。このような犯罪が町で起きないとも限らないので、何か対策をして欲しいですね。」と話してくださいました。



広 告

福島民報・新報
スポニチ・日経新聞

地域とともに歩む新聞

株式会社 福島新聞販売センター

鏡石営業所
岩瀬郡鏡石町中町27
☎0248(62)6265 FAX 0248(62)7431

広 告

新しい明日を読んでいきます。

福島民報社

本社/福島市太田町13-17 ☎(024) 531-4111(代)
URL http://www.minpo.ne.jp/
須賀川支社/須賀川市堀底町7 ☎(0248) 73-2481