

# 喫煙と健康

喫煙は、肺がんに限らず、ほかのがんや多くの病気の原因になるといわれています。あなたと、あなたの周りにはいる大切な人たちのために、禁煙を考えてみませんか。

## ニコチン

たばこへの依存性を高める化学物質で、使用をやめる困難さや離脱症状の厳しさは、ほかの依存性薬物と同程度です。



## たばこの煙

約 70 種類の発がん性物質が含まれていて、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。また、がん以外にも多くの病気の原因になります。

## COPD

気管支・肺胞の構造が崩れる病気で、最大の原因は喫煙です。酸素と二酸化炭素の交換を行う「肺胞」が壊され、酸素を取り込みにくくなり呼吸が苦しくなります。重症化するまで気がつかないことも多く、重症化すると生活に支障が出てしまいます。

## こんな方はCOPDかも…

- 長期間喫煙している。
- 痰が絡んだ咳が出る。
- 階段をのぼると、すぐに息切れする。
- 息をするとゼイゼイ・ヒューヒューと胸が鳴る

## 「できること」から始めよう!



- 1 自分に合った方法で禁煙にチャレンジ!  
禁煙外来の利用、吸わないための工夫 など
- 2 定期的に健(検)診を。
- 3 症状があれば早めに医療機関を受診。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

## ▼保健だより

### 年末年始の休日緊急診療所

開設日 12月31日(木)～  
1月3日(日)  
時間 午前9時～正午、  
午後1時30分～5時  
会場 中野保健センター

### 歯周疾患検診

市内の希望する歯科医院に予約のうえ、お早めに受診してください。対象者には受診票を送付してあります。  
期日 12月28日(月)まで  
対象 20、30、40、45、50、55、  
60、65、70歳の人  
受診料 500円(70歳の方は無料)

### いきいき健康講座

期日 12月21日(月)  
内容 「脳と身体を鍛えて充実ライフ」  
講師 三浦弘さん  
時間 午後1時15分～3時  
会場 中央公民館  
定員 100人(定員に達した場合は入場を制限することがあります)

### こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。秘密は固くお守りします。(無料・要予約)  
期日 12月18日(金)  
時間 午後2時～4時  
会場 中野保健センター  
※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

### 大腸がん検診(追加検診)

期日 12月11日(金)  
時間 午前8時30分～  
午後5時15分  
会場 中野保健センター

※大腸がん検診を受診しない人で、未開封の容器をお持ちの方は、返却をお願いします。

返却場所 健康づくり課(市役所2階)、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション





神田 仁子さん  
からのご紹介

No.66 横田 善史 さん (新保)



### 自己紹介

生まれも育ちも新保地区で、妻と3人の子どもがいます。大工だった父の影響で、昔から建築関係の仕事に興味があり、長野市の北野建設(株)に勤めています。ビルの施工管理業務に従事し、中野市内では、新光電気工業(株)高丘工場、近々では、長野市の清泉女学院大学長野駅東口キャンパスなどに責任者として携わりました。

### 元気の秘訣

元気の秘訣は、剣道です。かつて中学から大学まで取り組んでおり、しばらく休んでいましたが、13年前から再開しました。現在7段を頂いています。収集したこだわりの剣道具は、部屋いっぱいになってしまいました。中野剣道連盟会長を務め、地域の子供たちに指導する他、毎年京都府で開催される全日本剣道演武大会に向け、修練を積んでいます。また、日本の伝統文化を大切にしたい思いで、普段から和装を愛用しています。

### おらほの自慢

新保地区は、中野扇状地の扇端に位置し、地下10m付近まで掘り下げると地下水が自噴してきます。飲用や生活用水に使用でき、普段の生活で欠かせないものとなっています。このきれいな水と共生できるところが魅力です。

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の人を対象に各種健康講座を開催します。参加費は無料で、さんさん講座以外はお申し込みが必要です。参加の際は、体調確認、手指消毒、マスクの着用など、感染防止対策をお願いします。

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111(内線366)

### さんさん講座

音楽、体操、健康に関する事などいろいろなテーマの講座を開催します。  
会場 中央公民館 3階講堂

内容① 自分らしいより良い生き方と最期の迎え方

開催日 12月18日(金)  
時間 午前10時～11時30分

内容② 身体の調子を整えましょう  
～体にやさしい動き方、体操～

開催日 1月15日(金)  
時間 午前10時～11時30分

### 運動自主グループ「寺子屋」

新たに体操の自主グループが発足しました! 運動が初めての方も、久しぶりの方も友人や近所の方を誘ってぜひお越しください。皆さままで楽しく体を動かしましょう!

日時 毎週月曜日 午後2時～3時30分

会場 隆源寺(吉田880)

内容 おうちでできる体操や脳トレ、歌など  
※マスクを着用して、動きやすい服装でお越しください。

### 生涯現役! ステップアップ教室

対象者 わかがえり教室に参加したことのある方

開始日 1月13日(水)～  
全6回(1カ月に2回)

時間 午後2時～4時

会場・定員 中央公民館210体育室・15人