

生活習慣病の予防・改善は 禁煙から！

日本では、現在、喫煙によって年間12〜13万人が死亡していると推定されています。内訳をみると、がん死亡7・7万人、循環器疾患死亡3・3万人、呼吸器系疾患死亡1・8万人で、合計12・9万人が死亡しています。この値は年間の全死亡数の約1割に相当すると推定されています。喫煙は、がん、虚血性心疾患や脳卒中などの循環器の病気、肺炎や慢性閉塞性肺疾患（COPD）など呼吸器の病気の原因でもあります。

■ 受動喫煙とは

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と火のついたたばこの先から出る「副流煙」があります。受動喫煙は、副流煙と喫煙者の吐き出した煙を吸わされることをいいます。

主流煙は、フィルターをとることで有害物質の一部が取り除かれますが、副流煙はフ

ィルターをとらないため、多くの有害物質は、主流煙に比べて副流煙の方に約2倍から4倍以上多く含まれています。例えば、副流煙には主流煙よりも、ニコチンは2・8倍、タールは3・4倍、一酸化炭素は4・7倍、アンモニアは46倍多く含まれています。

■ 周囲への健康影響について

流涙、頭痛などの症状だけでなく、肺がんや虚血性心疾患等の疾患の死亡率が上昇したり、非喫煙妊婦でも低体重児の出産の発生率が上昇する可能性があります。小児では喘息、気管支炎などの呼吸器疾患、乳児では乳幼児突然死症候群との関連性が高いとの報告があります。

■ 未成年者の喫煙について

青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾

患などの危険性がより高くなります。肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5・5倍となっています。また、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高い人が多くなること報告されています。

■ 受動喫煙防止対策

受動喫煙による健康への悪影響を排除するために、健康増進法第25条では、「多数の者が利用する施設を管理する者は、受動喫煙を防止するよう努めなければならない」と規定し、国民の健康増進の観点から、受動喫煙防止の取り組みを積極的に推進することを定めています。

■ 自分にあった禁煙方法を 選びましょう

- ・医療機関で禁煙治療を受ける。
- ・薬局・薬店で、ニコチンパッチやニコチンガムを使ってやる。

喫煙はニコチン依存症という病気です。喫煙によるさまざまな病気のリスクは、禁煙をすることで速やかに減少します。禁煙がなかなかうまくいかないときには、医療機関（禁煙外来）に相談してみましょう。



Dr.市來の

健康よもやま話

高コレステロール血症について ①

先日、診療終了後の午後7時からWeb講演会がありました。講演会会場に行かずに、インターネットをとおして病院の中にながら講演を聴くことが出来る便利な講演会です。

講演会では、某大学教授が高コレステロール血症についてお話をされました。コレステロールが高い状態を放置しておくとなんかに心筋梗塞などの心血管イベントが増えたとか、コレステロールを「なんとかスタチン」という薬で下げると心筋梗塞がこんなに減った、動脈硬化のプラークが減少したとか熱く語っています。

教授のおなが「でっぶり」していてベルトに乗っかっているからなのか、診療後で極限の空腹状態であるからなのか、なかなか熱弁されている内容がすんなり頭に入ってきません。

何とか講演会が終わると、注文していた弁当が届けられていました。その日は、豪華な「ミックスかつ弁当」です。

今回は、「高コレステロール血症」についてのお話をします。

健診で「コレステロール値が高いですねえ」と言われたけれど、そのまま放っているという方が多いのではないのでしょうか。

この「高コレステロール血症」、それ自体による症状は全くありませんが、糖尿病などと並んで動脈硬化の大きな危険因子と言われています。特に女性の方は、閉経後、ホルモンの関係で「高コレステロール血症」になる方が増えてきます。

「高コレステロール血症（正確には高中性脂肪血症）」があって、腹囲が男性で85㎝以上・女性で90㎝以上あって、血糖高値または高血圧があると、「メタボリック症候群」という称号（病名）が与えられます。誰も欲しがらない称号ですが…。

来月は、高コレステロール血症の治療方法などについてのお話です。

消費生活メモ

「お金が戻ってくるのでATMに行くように」は詐欺です

【事例】市役所から「4年分の医療費の還付金が2万円ほどある」と電話があった。「手続きは今日中だが、取引銀行はどこか」と聞かれたので答えると、銀行から電話をさせると言われて切れた。すぐに銀行から電話があり、家の近くのATMで待ち

合わせることもあった。しかしATMに行くと「急用で行けない。これから電話で手続きを案内する」と言われ、指示どおりにATMを操作した。その後すぐ通帳を見ると100万円近く引き出されていた。（70歳代女性）

▼高齢者を狙った還付金詐欺のトラブルが後を絶ちません。「お金が戻ってくるので携帯電話を持ってATMへ行くように」と言われたら還付金詐欺です。行

政や金融機関の職員が還付金等の受け取りのために、ATMの操作を行うように連絡することは絶対にありません。「手続きは今日中」などとせかされても、慌てないことが大切です。周囲に相談するなど、冷静に対処しましょう。一度お金を支払ってしまったら、取り戻すのは極めて困難になります。不審に思ったときは、消費生活センター等にご相談ください。

政や金融機関の職員が還付金等の受け取りのために、ATMの操作を行うように連絡することは絶対にありません。「手続きは今日中」などとせかされても、慌てないことが大切です。周囲に相談するなど、冷静に対処しましょう。一度お金を支払ってしまったら、取り戻すのは極めて困難になります。不審に思ったときは、消費生活センター等にご相談ください。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。
TEL72-1111(内線329)
※8:30~12:00、13:00~17:15

南溟館 イベント情報

開 9:00~17:00
※入館は16:30まで
休 毎週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日
問 TEL72-9998

サンサン太陽こども絵画展

ふじ保育園の子どもたちによる元気いっぱいの絵画と作品等を展示します。

- 会期 2月11日(土)~19日(日)
- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料
- 主催 ふじ保育園

枕崎幼稚園作品展

枕崎幼稚園の子どもたちによる創造力豊かな作品を展示します。

- 会期 2月25日(土)~3月

4日(土)

- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)
- 観覧料 無料
- 主催 枕崎幼稚園

鹿児島市の美しい風景百景展

鹿児島市の天文館画廊で開催された公募展を枕崎で開催します。

- 会期 3月5日(日)~15日(水)
- 会場 南溟館(第1展示場)
- 観覧料 無料
- 主催 枕崎せんじ会、アートホール、NPO法人かご

しま夢未来

- 共催 市教育委員会

別府福祉会絵画展

別府保育園とまくらざき保育園の子どもたちの絵画作品と園での様子を撮影した写真を展示します。

- 会期 3月18日(土)~22日(水)
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)
- 観覧料 無料
- 主催 別府保育園

新刊紹介

一般書



i 西 加奈子(著)



子どもの危険な病気のサインがわかる本 松永 正訓(著)



魚屋三代目のうまい魚 おかずBEST200 魚屋三代目(著)

児童書



いのちのはなのふみ(さく)



びょういんのおばけずかん~なんでもドクター~ 斎藤 洋(著)宮本 えつよし(監)



なつみはなんにでもなれる ヨシタケ シンスケ(作・絵)

平成28年度読書感想文コンクール入賞者発表

小学校の部		入選	6年	有馬心唯 下山未裕	別府小 別府小		
特選	1年	豊留奈沙	松山小	入選	1年	中村光里	別府中
入選	1年	馬場亮輔	立神小	特選	1年	桑原日菜子	立神中
入選	1年	下山佳音	枕崎小	入選	1年	柳田梨夏	枕崎中
入選	1年	福永真央	別府小	入選	1年	生駒美結	枕崎中
入選	1年	大迫らん	立神小	入選	1年	田邊杏樹	松山中
入選	1年	徳満理心	立神小	入選	1年	川畑瑞葵	松山中
特選	2年	上原聖生	枕崎小	特選	2年	菅山乙羽	枕崎中
入選	2年	今給黎征宗	松山小	入選	2年	豊留莉乃	別府中
入選	2年	中村菜理笑	枕崎小	入選	2年	小笠原	枕崎中
入選	2年	水流野乃果	立神小	入選	2年	笠原永奈	松山中
入選	2年	有田菜央	立神小	入選	2年	永江甲士朗	立神中
入選	2年	石橋瑞子	立神小	入選	2年	横山奈央	立神中
特選	3年	飯島謙太	松山小	特選	3年	高城琴音	松山中
入選	3年	永江花倫	別府小	入選	3年	東健大	別府中
入選	3年	依藤くるみ	立神小	入選	3年	中村彩笑	枕崎中
入選	3年	堀野太心	立神小	入選	3年	堀野彩奈	松山中
入選	3年	塗木天穂	立神小	入選	3年	道野ちひろ	立神中
入選	3年	飯島謙太	立神小	入選	3年	栗野葵	立神中
入選	3年	永江花倫	立神小	入選	3年	清川玲奈	立神中
特選	4年	上原悠人	枕崎小	特選	4年	岩下莉子	枕崎高
入選	4年	久保楓濃	枕崎小	入選	4年	桐木平太陽	高水高
入選	4年	白塚一翔	松山小	入選	4年	中釜諒平	枕崎高
入選	4年	茶屋道ひなつ	立神小	入選	4年	堂園佑輔	高水高
入選	4年	天達真実	立神小	入選	4年	道下理音	高水高
特選	5年	山川巧翔	枕崎小	特選	5年	岩下莉子	枕崎高
入選	5年	實満是恩	立神小	入選	5年	中釜諒平	枕崎高
入選	5年	立石藍々	松山小	入選	5年	堂園佑輔	高水高
入選	5年	茅野菜々	立神小	入選	5年	道下理音	高水高
入選	5年	森紗香	立神小	入選	5年	道下理音	高水高
特選	6年	園田憲士朗	枕崎小	特選	6年	岩下莉子	枕崎高
入選	6年	大園愛実	松山小	入選	6年	中釜諒平	枕崎高
入選	6年	中崎彩華	枕崎小	入選	6年	堂園佑輔	高水高



市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazakinet
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 2月11日~3月9日

日	月	火	水	木	金	土
						11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9		

休館日
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)