

無事故を願う

交通安全祈願祭



九月二十二日、秋の交通安全運動にあわせ、交通安全協会関川支部主催の「交通安全祈願祭」が打上の交通安全地蔵尊で行われました。

当日は、関係者や地元住民など約八十人が出席、交通事故に遭わないよう、交通事故のない村にと誓いを新たにしたいほか、交通安全功労者や優秀運転者の表彰も行われました。

交通安全功労者表彰

＊敬称略

全日本交通安全協会会長表彰
交通栄誉章「緑十字銅章」
平野三千子（上関）

県警察本部長・県交通安全協会会長表彰
大島 榮助（上野新）

村上警察署長・村上地区交通安全協会会長表彰
八幡 勉（八ツ口）

村上警察署長・村上地区交通安全協会会長表彰（村内交通死亡事故ゼロ365日達成）
交通安全協会関川支部（3年連続）

優秀運転者表彰

＊敬称略

県警察本部長・県交通安全協会会長表彰
40年無事故無違反
成田 準次（上関）

加藤 克夫（鮎谷）
横山 新一（安角）

佐藤 忠（下関）
平田 公栄（小見）

30年無事故無違反
平田 定彦（平内新）

板越 数男（幾地）
田村 健一（平内新）

高橋 充吉（鮎谷）

10月1日(水)～11月30日(日)

高齢者交通事故防止運動

～ひろげよう 長寿社会へ 無事故の輪～

運動の重点

ライト上向き走行の励行と夕暮れ時の早めのライト点灯
道路横断時における左右の安全確認の徹底と反射材の活用

ライト上向き走行の励行

車のライトの照射距離は、下向きで40m、上向きで100mです。

乾いた路面を時速60kmで走行中、障害物を発見して停車するまでの距離は約33m（反応時間0.75秒と想定）。ライト下向きで走行しているときに障害物を発見しても反応が遅かったり、濡れた路面だったりすると間に合わない場合があります。

ドライバーは対向車がない時などは、ライト上向き走行を実践し、歩行者や障害物の早期発見に努めましょう。



健康講座

50

「悪玉コレステロールは本当に悪玉？」

善玉コレステロールは本当に善玉？」

県立坂町病院 内科部長 五十嵐 仁

健診項目のうち、今年から脂質に関する善玉コレステロールといわれているHDL C（エイチディーエルコレステロール）の他に、LDL C（エルディーエルコレステロール）が加わりました。HDL Cは体にたまつた余計なコレステロールを肝臓に運び、体から捨てる役割があることから、HDL Cが多いと動脈硬化になりにくいと考えられています。実際に長生きしている人は、HDL Cが多いといわれています。しかし、この数値は大量飲みでも増えます。HDL Cを体に貯めやすい体質になるからです。これは、本来あるHDL Cを変化させる酵素の働きをアルコールが弱めるため、HDL Cが血液中に残りやすくなるのです。しかし、最近の調査結果では、お

酒でHDL Cが増えても長生きにはならないことが明らかになってきています。お酒以外の方法ならば、HDL Cを増やすことは健康にいいと考えられ、高脂血症の治療の一つとして考えられています。一方、今年から測定され始めたLDL Cは悪玉コレステロールといわれ、肝臓で作られたコレステロールを体内に撒く役割があります。全身の血管に撒かれたコレステロールがたまる動脈硬化が起こると考えられていて、LDL Cを減らすことも治療の一環です。LDL Cは、決して悪いものでなく、人間の細胞の骨格やホルモンの一部はコレステロールを材料に作られています。必要不可欠なものです。LDL Cが多少余計に体内にあっても悪さはしません。

この機会にたばこについて考えませんか？
講演では、禁煙外来の話もあります

「たばこの講演会」

日時 10月4日(土) 13時30分～15時30分
会場 村上市教育情報センター 視聴覚ホール
参加費 無料
その他 参加申込は必要ありません
問い合わせ先
村上地域振興局健康福祉部 ☎52-2881

健康せきかわ21

いきいきライフ

タバコを吸うと落ち着く理由と禁煙方法

身体的依存

ニコチンが脳の中枢に働いて

1. 気持ちが良い
2. 頭がすっきりする
3. 注意力が鋭くなる
4. リラックスできる

ニコチンが体内から消失すると
易刺激性
集中困難
イライラ
タバコへの渴望

心理的依存

1. 食後の一服
2. 目覚めの一服
3. 会議中の喫煙
4. 飲酒中の喫煙
5. 仕事中の喫煙
6. コーヒーと喫煙



ニコチン代替療法

禁煙指導と本人の意志

禁煙

禁煙にチャレンジしましょう

約二百種類もの有害物質を含むタバコは、がんや呼吸器疾患、循環器疾患等を引き起こすなど「タバコは体に悪い」ということは皆さんご存知だと思います。

健康せきかわ21（関川村健康づくり計画）の中でも「子どもたちへの禁煙教育をすすめる」

2 禁煙・分煙宣言施設を増やす

していく

ことを重点にあげています。

最近、禁煙施設のレストランなども増え、愛煙家には肩身の狭い思いになることが多くなっているようです。

「タバコを吸うと気持ちが落ち着く」ということは、体がニコチン依存になっている証拠です。皆さん禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙方法のいろいろ

1 禁煙のコツを知る

行動パターンの変更

（コーヒー・アルコールを控える、朝起きてすぐに歯を磨くなど）

環境改善

（喫煙具の処分、パチンコなど、タバコを吸いたくなる場所に行かない）

代償行動法

（冷たい水を飲む、運動、何かに熱中する）

2 禁煙の薬

「貼る」...ニコチンパッチ

処方箋がなくても薬局で購入可

「噛む」...ニコチンガム

「飲む」...内服薬（禁煙外来で処方）

3 禁煙外来

健康保険適用で受けられる禁煙治療

《村上・岩船管内禁煙治療実施医療機関》

- ・さくら内科クリニック（保険適用）
- ・羽鳥医院（保険適用）
- ・荒川中央クリニック（保険適用）
- ・村上記念病院（保険適用×）

しかし、LDL-Cが傷つくと動脈硬化の材料になり、体に良くありません。LDL-Cが傷つく原因は、タバコや高血糖です。タバコは体を酸化させる働きがあり、LDL-Cも酸化されます。また、血糖が高いとLDL-Cに糖が付き糖化されます。酸化や糖化されたLDL-Cは体の中から消えにくいゴミです。ゴミはマクロファージという細胞が食べてくれますが、傷ついたLDL-Cを食べると消化不良をおこします。結果、マクロファージの中に多くの傷ついたLDL-Cがたまり、

膨らんで動けなくなり、これらが集まって動脈硬化の元になるのです。

血液中に糖分は必要のため、糖化を避けることは出来ませんが対策はとれます。血糖値が高い人は、正常化させるように務めましょう。また、酸化はタバコ以外にもLDL-Cを酸化させる物質はたくさんあり、酸化を完全に止めることは出来ませんが、せめて、タバコだけでも止めましょう。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二 三一一