



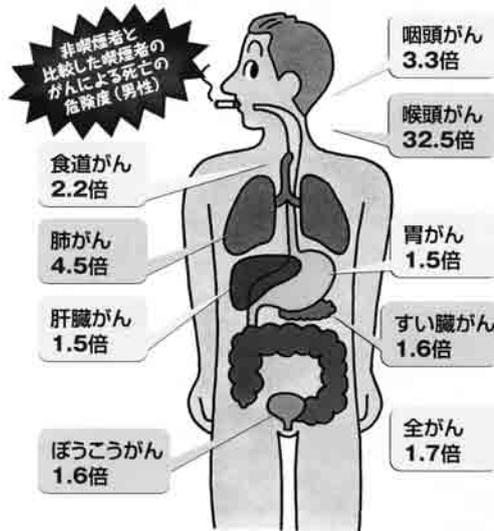
## 健康せきかわ21

# いきいきライフ

## たばこの害を正しく知り、 健康で快適な環境を目指しましょう！

### たばこが引き起こす 病気って？

日本人の死因の第1位はがんですが、たばこは肺がんをはじめ多くのがんの発症に関わっていることが明らかになっています。肺がんは非喫煙者の4.5倍。さらにリスクが高いのは、喉頭がんで32.5倍にもなっています。たばこを吸っているとがん以外にも、狭心症や心筋梗塞、ぜんそく、気管支炎、胃・十二指腸潰瘍、歯周病、骨粗しょう症など多くの病気にかかりやすくなります。



### たばこの煙には 有害成分がいっぱい!!

たばこの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれています。その中には60数種類の発がん物質を含む多くの有害物質が含まれています。代表的な有害物質はニコチン、タール、一酸化炭素などです。



## むし歯ゼロの子に ピッカピッカ賞!

3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ぴっかぴっか賞」が贈られました。

(順不同・敬称略)

### 【12月12日実施】

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ▷ 阿部 颯太 (金丸)  | ▷ 伊藤 心暖 (大島)  |
| ▷ 渡邊 沙良 (沢)   | ▷ 横山 真優 (蔵田島) |
| ▷ 石田 悠成 (下関)  | ▷ 松田 暖大 (下関)  |
| ▷ 五十嵐 喜大 (湯沢) | ▷ 渡邊 優菜 (高田)  |
| ▷ 須貝 來翔 (高田)  |               |



### たばこの煙は周囲の人や 胎児の健康にも害を及ぼします!

たばこを吸わない人が、知らないうちにたばこの煙を吸わされていることを「受動喫煙」といい、社会全体の問題になっています。たばこの有害物質は、ただよう煙に多く含まれているため、喫煙している人の近くにいと、健康を害する危険度が高くなります。1日20本以上喫煙する夫を持つ妻は、本人が喫煙していなくても肺がんで死亡する割合が喫煙しない人の妻の約2倍も高いことが分かっています。

### 受動喫煙を防止するために必要なこと

- ① 妊婦や子ども、病人の周囲では絶対に喫煙しない
- ② 歩行喫煙は他の歩行者の迷惑。ポイ捨ても絶対にしない
- ③ 飲食店やホテルでも全面禁煙を
- ④ 屋外であっても混雑した場所で喫煙しない

# 関川村包括支援センター通信 ④1

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

## 高齢者見守り強化月間

2月と9月は「新潟県高齢者見守り強化月間」です。特に2月は雪のため閉じこもりがちになります。この時期に事故や孤独死などを防ぐために何ができるのか考えてみましょう。

### ◆高齢者自身ができること

①元気で生活していることを発信する

- ・自ら電話をかける
- ・郵便物を取りに行く
- ②助けを求める
- ・定期的に訪ねてくれる人を見つめる
- ・困りごとを相談する

### ◆隣近所がでできること

- ①見守り
- ・電気がついているか、ついたらそのままの状態になっていないか
- ・郵便物がたまっていないか
- ・外へ出た形跡（足跡）があるか

### ②声かけ

- ・あいさつ
- ・困りごとや心配ごとがなにか聞く
- ・回覧板はポストでなく手わたして

### ③ちょっとしたお手伝い

- ・自宅の除雪ついでに高齢者宅も
- ・買物ついでに必要な物がないか声かけ

### ◆遠方の方ができること

- ・定期的に電話をかける
- ・近所の方に見守りをお願いする
- ・無線通信機を内蔵したポットで見守り（携帯電話やパソコンで使用状況を確認することが可能）

### ☆見慣れない方がいたら

季節にそぐわない服装で歩いていたり、同じことを何度も聞いたりするなど様子がおかしい場合はご連絡ください。

# 健康講座

97

## 足を大切に

新潟県立坂町病院 内科外来看護師 川村 浩美

寒くなりました。踵がかさかさになり割れてしまった、そんな方はいませんか？

糖尿病や脳梗塞後遺症などで、足の感覚が鈍くなっている方、血行が悪くなっている方は、小さな傷に気付かず悪化させて下肢切断に至ることもあります。足を失う原因の第1位は靴ずれ、第2位はやけどです。靴はサイズの合ったものを選び、外反母趾などがある方は整形外科にご相談ください。冬は特に低温やけに注意して、湯たんぽやアンカ・使い捨てカイロ等は布でくるみ直接肌に触れないようにして、長時間の使用は避けてください。

爪は円く切ると巻き爪になつてしまいます。深爪をしないように少し角を残すつもりで平らに切つて、やすりで整

えましよう。

たこや魚の目は厚くなった皮膚が血行を悪くするため治りにくくなるので、皮膚を削る処置が必要です。でも自分でおこなつて傷をつけては大変！ぜひ皮膚科を受診しましょう。

水虫は症状に合った薬の選択が大切です。こちらも皮膚科を受診し、根気良く薬を続けてください。治つたと思つても2か月は薬を続けること、人に移さない為に足ふきマットを別にするのも大切です。自分では足の裏は観察しにくいもの。ぜひご家族で互いの足の裏をチェックしてみてください。特にお年寄りの足には気を付けてあげて下さい。足は冷たくないか、色が変わっていないか、むくみや傷は無いかをチェックし、異

常を感じたらためらわずに医師や看護師にご相談ください。お風呂上がりにはクリームを塗って保湿し、大切な足を守つてあげて下さい。ちよつとした心使いが、あなたとあなたの大切な家族の足を守ります。

何か心配なこと・お困りなことがありましたら、いつでもお気軽に看護師にお声掛けください。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111