



## 健康せきかわ21 いきいきライフ

### 健康で快適な環境のために「受動喫煙」を防ごう

村では、健康づくり計画「健康せきかわ21」に基づき、健康づくりを推進しています。  
「健康せきかわ21」たばこ部会では、「地域の分煙環境を整え、非喫煙者を受動喫煙から守ることができる」を目標の1つとして取り組みを推進していますが、今回、「受動喫煙」について取り上げたいと思います。

#### ○受動喫煙って？

たばこを吸わない人が、室内やその他のいろいろな場所で、知らないうちに他の人のたばこの煙を吸わされていることを「受動喫煙」といいます。

#### ○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。

#### ○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ると、健康を害する危険度が高くなります。妊娠中の女性の場合は、低体重児の出生や流産のリスクが上昇するなど受動喫煙の害が明らかになっています。こどもへの害も深刻で、受動喫煙により肺炎や気管支ぜん息、中耳炎になるリスクも高まり、乳幼児突然死症候群の一因となることも知られています。

また、ヘビースモーカー（1日20本以上）の人の妻は、本人が喫煙していなくても、肺腺がんのリスクが、喫煙しない人の妻の約2.2倍も高まることが明らかになっています。



### 受動喫煙防止対策

#### 喫煙マナー

喫煙のマナーは、受動喫煙防止のために欠かせません。

たばこを吸っている人は、自分の喫煙が周囲の人へ健康被害を及ぼさないために、下記のマナーを守りましょう。

- ①歩きながらのたばこはやめましょう。
- ②吸い殻の後始末はきちんとしましょう。
- ③置きたばこはやめましょう。
- ④こどもや病人のそばでは、たばこを吸わないようにしましょう。
- ⑤妊娠中の人のそばではたばこを吸わないようにしましょう。
- ⑥混雑した場所や締め切った室内での喫煙は控えましょう。



# 「生きろで健康せきかわ21」ベスト 自殺防止対策普及啓発事業

村では、県とNPO法人ホップステップげんきとの官民協働で、自殺防止と健康づくりの普及啓発を目的としたベストを作りました。

白色のベストは、ハートを抱えるカエルのイラストに、「生きろで・健康せきかわ21」(村の健康づくり計画)のロゴ入りです。地域や健康イベント等で活用しています。



▶下関保育園のお迎えの様子



◀桂集落での地域の茶の間

職員が着て紹介すると、村民の方々から「かわいいね」「ハートをぎゅくして幸せそうカエルだね」、「生きろでって、おらだりの言葉だね」「家に無事カエルだね」など、話題にする姿がみられました。

今後も村では、対策強化の取り組みを継続していきます。村民の皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

# 健康講座

130

## 県北の透析医療が危ない

県立坂町病院内科 五十嵐 仁

腎臓が悪くなり腎不全となつたら、透析という治療法があることはご存知だと思います。透析が必要になる原因の第1位は、昔は慢性糸球体腎炎という腎臓病でした。この腎臓病に対する医療は進歩し、透析に至る人は年々減っています。代わりに最近増えてきて、現在の原因第1位は、糖尿病をこじらせて腎臓を悪くした人たちです。糖尿病性腎症と言います。高血圧をこじらせて腎臓を悪くした人、酒を飲み過ぎて肝臓を悪くしてそのために腎臓も悪くなる人も増えていきます。

腎臓が悪くなつても透析を受ければ大丈夫、などと気楽に考えてはいませんか。実は最近、血液透析患者さんが増えすぎて、地元での透析を受けられなくなりつつあります。「地元」というのは、坂町病

院を含む村上市内のことです。受けられなくなつたらどうなるでしょうか。

実は、透析には2種類あります。一つが、血管に針を刺し器械でよいいな水分や体たまった毒を取り除く血液透析です。これは基本的に透析施設のある医療機関に通って受けてもらうものです。週3回、1日おきに通院が必要で

す。盆暮れ正月を問わずに通います。医療は施設任せですが、通う手間と膨大な時間が消費されます。

もう一つが、おなかの中に透析用の水を入れてしばらくためておき、その中に取り除きたいよけいな水と毒を溶かし込み、時間が経ったら排尿する腹膜透析です。液を出し入れするチューブをおなかに取り付けておき、必要に応じて透析用の液の入ったバッグと

接合して治療します。材料は宅配便で送られてくるので、いちいち病院に通う必要はありませんが、日頃の管理はすべて自分の責任でしなければなりません。

血液透析を受ける事の出来る患者さんの数は、透析を行なう器械の数で制限されます。そして最近では先にも書いた通り、血液透析の患者さんが増えて地元で行える患者さんの上限数に達しようとしています。これ以上治療は受けつけられないので、今後新たに透析を必要とする人は腹膜透析を選ばざるをえません。もしくは新発田以南の施設にまで通わなければならなくなります。片道30分以上かけて通院しなければならなくなります。いずれにしろ透析という治療を不要な状態にいることが重要です。そのためには、糖尿病、高血圧、肝臓障害を悪くしないことです。日頃から生活習慣病にならないように、悪くしないように、生活に気をつけて下さい。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111