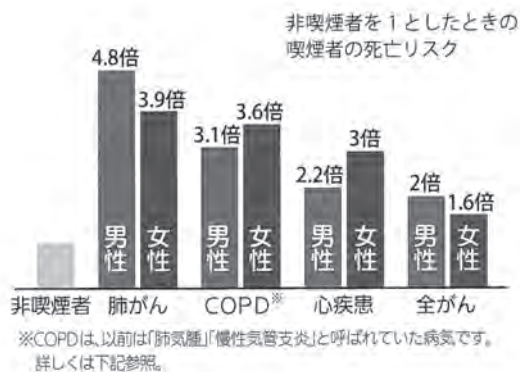




健康せきかわ21 いきいきライフ

今こそ！禁煙はじめてみませんか？

肺がんだけじゃないタバコの害

タバコの害と聞くと「肺がん」を連想する人も多いと思いますが、喫煙は様々ながんのリスクを高めるうえ、動脈硬化（血管の老化）も進め、心疾患などのリスクも高めます。

【メタボリックシンドロームとタバコが重なるとリスク増大】

喫煙はメタボリックシンドロームのリスクを高めます。また、喫煙とメタボリックシンドロームが重なると動脈硬化はさらにすすみます。心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳梗塞の発症リスクは、メタボリックシンドロームでない非喫煙者と比べ、それぞれ3.0倍、2.5倍高くなります。

【COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか？】

COPDとは、空気の通り道である気管支が慢性的に狭くなったり、肺胞（酸素を体内に取り込む部位）が壊れたりすることで酸素がうまく取り込めなくなる病気です。主な原因がタバコです。

タバコがもたらすその他の悪影響

【見た目の老化の原因になります】

- ・活性酸素の影響で皮膚のはりがなくなり、しわ、しみが増えやすくなります。
- ・毛細血管が収縮して血行が悪くなるため、栄養が不足し、肌の老化や薄毛が目立つようになります。



【歯や口へ悪影響があります】

- ・歯周病にかかることが増え、歯を失う可能性が高まります。口臭が強くなります。
- ・口腔がんになる確率が高くなります。
- ・味覚が損なわれ、食べる楽しみが半減します。

今こそ禁煙！禁煙のメリット

健康面 病気のリスクが下がり若返る

- ・タバコにより上がった様々な病気へのリスクが徐々に少なくなる。
- ・疲れにくくなり、活動的になる。
- ・見た目が若々しくなる。

経済面 お金が貯まる

- ・1日1箱吸っていたAさんが吸ったつもりで貯金すると（1箱410円として）
1ヶ月で 12,300円 1年間で約15万円 10年間で約150万円 も貯まります。

その他 周囲の人が喜び、自分も嬉しい



所得税確定申告の事前申告を受付けます

2月16日(木)～3月15日(水)の確定申告にさきがけ、事前申告を受付けます。

と き	ところ	受付時間
2月14日(火)・15日(水)	役場 3階大会議室	午前の部：9時～11時30分 午後の部：13時～16時

【対象者】

村内に在住している、給与所得と雑所得（公的年金等やシルバー人材センター配分金などの所得）のみの方で、年末調整が済んでいない方や医療費等の控除で還付申告をしたい方。

※この事前申告では収入が遺族年金や障害年金のみの方、無職・学生・扶養されているなどで収入がない方、給与や年金所得のみでも所得税が課税されていない方についての「住民税申告(書)」も受け付けます。

【持参する物】

- ①源泉徴収票（給与・年金）
- ②各種控除に必要な証明書
- ③医療費控除を申告される方は医療費の領収書（必ず前もって合計してきてください。）
- ④認印や本人名義の口座番号の分かる通帳など。
- ⑤個人番号カード（個人番号カードをお持ちでない場合は、個人番号を確認できるもの（通知カードなど）と本人確認書類（免許証、保険証など）を持参してください。）
- ⑥その他、申告に必要なもの。

【事前申告に関する問い合わせ先】 税務会計課税務班 ☎64-1451

健康講座

141

冬こそ歩こう

（糖尿病悪化予防のために）

新潟県立坂町病院内科 五十嵐 仁

関川の冬は寒くて雪深くつて厳しいですよ。こたつにもぐって、暖かい部屋で、ゴロゴロ過ごすことって気持ちいいですよ。え。テレビを見ながらお菓子を食べて、ジュースを飲みます。おいしいご飯を食べ、お餅を食べます。なんて幸せなんでしょう。しかしそのゴロゴロした生活が、健康をむしろみ糖尿病を悪化させます。

40歳以上の4人に1人、60歳以上の3人に1人は、糖尿病または糖尿病予備軍といわれています。糖尿病は血液の中の糖分（血糖）が高くなる病気です。インスリンというホルモンが少ないか働けないと血糖が上がります。糖尿病は症状が余りないのですが、ほっておくと血管が痛み、さまざまな病気が出てきます。脳卒中、心筋梗塞、失明、腎不

全、足がくさる、ふらつくなど。それぞれに対して治療が必要です。医療費が高くなるし、体は不自由になるし、大変です。だから患者さんは治療を受けます。

糖尿病にもお薬があります。飲んでいけば大丈夫という訳ではありません。先ほどの、お菓子、ジュース、ご飯、お餅、これみんな分解されれば糖分で、血糖が上がる結果となります。治療といった点からは、このような食べ物を減らすように努めることが必要です。また、冬場は他の季節と比べて、体を動かす機会が減ります。筋肉は糖分を消費してくれる重要な臓器です。筋肉は使わないと糖分を消費してくれません。治療を受けている方の中に、冬場になると糖尿病が悪くなる方はいませんか。よく見ら

れます。運動不足が原因です。

運動をすることで、糖分が消費されます。インスリンの働きが良くなり、血糖が下がります。運動能力が保たれ、心肺機能が保たれ、認知機能が保たれます。ゴロゴロする時間が減るので、間食の誘惑も減ります。寒いから外に出るのは嫌だと思っても、寒くない格好をして気合いで出かけましょう。地元で歩く必要はありません。車に乗って快適な場所まで出かけてみましょう。海岸近くにまで出向けば、雪は少なく歩きやすい平地がいっぱいあります。天気のいい日の散歩は気持ちいいですよ。関川村以外の体育館にはウォーキングコースが設置されている所が多いです。大きなショッピングセンターで歩き回るのもいいでしょう。冬こそ健康を守るために歩いて、次の春が来るのを楽しみに待ちましょう。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111