

ご存知ですか？ タバコの影響 ～タバコの煙は PM2.5 です～



5月17日は“高血圧の日”、5月31日は“世界禁煙デー”です。高血圧の予防に“ちょび塩”と一緒に取り組んでもらいたいのが禁煙。今回はタバコについて紹介します。

●タバコと血圧

一般にタバコを1本吸うと、最高血圧(上の血圧)は10～20 mm Hg 上昇し、約15分間は元に戻りません。さらに、朝方に血圧が上昇する“早朝高血圧”の方は寝起きのタバコ1本で、最高血圧が30～50 mm Hg 上がることが分かっています。急激な血圧上昇は、深刻な事態を引き起こします。

●タバコの煙は PM2.5!?

タバコの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれており、200種類以上が有害物質です。大気汚染で有名なPM2.5ですが、実はタバコの煙こそがこのPM2.5なのです。

《主な有害物質》

- ◆ニコチン・・・血管を収縮させ、心臓の負担を大きくする
 - ◆一酸化炭素・・・酸欠状態をつくり、多くの血液を流そうとして血圧が上がる
 - ◆タール・・・発がん物質
- ※ニコチン、一酸化炭素は動脈硬化を促進させ、心臓病や脳卒中の原因に!!

▼副流煙の方が有害物質を多く含んでいます！

主流煙	副流煙
主流煙に含まれる、有害物質を1と考えたと・・・	一酸化炭素：4.7倍 タール：3.4倍 ニコチン：2.8倍

●喫煙以上に害のある受動喫煙!?

喫煙者本人が吸う煙を「主流煙」、タバコから立ち昇る煙を「副流煙」といいます。自分がタバコを吸わなくても、周囲のタバコの煙を吸うことを「受動喫煙」といい、喫煙家庭では、国（環境省）のPM2.5基準値を超えるなど、健康への影響が大きいと言われています。

●禁煙方法

禁煙はつらく、苦しいものです。ニコチンガムやニコチンパッチ、飲み薬など「禁煙外来」を活用するのも一つの手段です。ぜひ一度、主治医に相談してください。

●ちょび塩クイズ

タバコによるがんや動脈硬化への影響を少なくするために、特にたくさん摂りたい栄養素はどれでしょう？

- ①ビタミンA、②ビタミンB、③ビタミンC

(答えは15ページに掲載)

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504

●障害者就労施設通所交通費助成事業 (継続)

就労訓練施設に通所されている障害者の方々に対し、交通費の助成をすることにより、経済的な負担を軽減するとともに就労意欲を促進します。

◆対象者

町から支給決定を受けて、就労移行支援事業所、就労継続支援事業所（A型、B型）に通所されている障害者の方

◆助成金額

- バス、電車を利用して通所している場合、運賃（障害者割引後）の2分の1を助成します。定期券を利用して通所している場合は、定期券購入料金（障害者割引後）の2分の1となります。
- 自家用車を利用して通所している場合、1km当たり15円をかけた金額の2分の1を助成します。
- 助成金の月額上限額は1万円となります。

◆申請の手続き

申請書により受給決定を受けた後、助成金請求書を翌月の10日までに福祉課または各総合支所・出張所に提出してください。なお、申請時および請求時には通所施設の証明が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

◆問い合わせ 福祉課

☎0820(77)5505