

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No.126

喫煙と血圧

健康増進課 健康づくり班 ☎0820-73-5504

令和4年度「健康づくりに関する県民意識調査」の結果をみると、周防大島町の喫煙推定割合は11.3%と、意外にも県内で低いことがわかりました。しかも毎日吸う・時々吸うと回答した方の、約6割が「たばこをやめたい」「本数を減らしたい」と思っているようです。

一般的に、たばこは、朝目覚めた時、食後、仕事の合間、イライラした時などに吸いたくなると言われていて、リラックス効果、ストレス解消のために吸ったはずの1本のたばこで、実は血圧が10～20mmHg上がることを知っていますか？例えば、収縮期血圧(最高血圧)が140の方は、喫煙で末梢血管が収縮することで、160へと上昇します。この血圧が高い状態は、1本のたばこで15分以上続くと言われていて、そのため、1日20本(1箱)以上たばこを吸う習慣がある方は、その度に血管に負荷をかけ、一日中血圧が高い

状態が続いていることになります。

また、たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素などは、動脈硬化を促進します。もともと血圧が高い状態で、たばこを吸い続けると、脳卒中や心筋梗塞といった発作を起こす危険性も高まります。たばこ1本で5分30秒寿命が短くなるとも言われていることから喫煙は、“百害あって一利なし”です。

たばこは健康のために良くないと思いつつ吸っているなら、これを機に思い切って禁煙しましょう。それが難しい場合は、無理をせず、たばこの本数を減らすことから始めてみませんか？

参照：令和4年度「健康づくりに関する県民意識調査」報告書
参考：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」



認知症カフェに立ち寄ってみませんか？

毎年9月は認知症月間、9月20日は認知症の日です。

認知症の発症率は年齢が上がるほど高くなり、誰もがなる可能性のある身近な病気です。高齢者に多い病気ですが、若年性認知症の発症年齢は平均51・3歳※と若く、仕事や子育て中の方でも発症する場合があります。

認知症と聞くと皆さんはどのような症状をイメージしますか。認知症を発症した方からは「認知症になった途端に、誰も自分の話を聞いてくれなくなった」と辛い気持ちを感じる場合がありますが、認知症は何もかも分からなくなる病気ではありません。認知症といっても、病気の種類や症状は人それぞれのため、その人の症状を正しく理解して接することが、その人らしさを保つためにとっても大切なことです。また、病気の特徴として、早期からの治療や周囲の関わり方により症状の変化もみられるため、早期発見・早期治療や、早い段階から理解のある支援者と繋がっておくことも大切だと感じています。

地域包括支援センター
保健師 松本 可奈子
☎0820(73)5506

認知症カフェは、認知症の人やそのご家族だけでなく、地域の人、介護や医療等の専門職など誰もが気軽に集える場所です。ここでは認知症について「知る」「学ぶ」「考える」ことや、新たな出会いや地域との繋がりを作ることができます。地域で認知症について気軽に話せることで、病気に対する不安が少しでも減っていくといいなと思います。

町内では現在、次の3カ所の認知症カフェが開催されています。

- ・オレンジカフェわたの花(大島地区) 毎月第3金曜日 午後2時～4時
- ・オレンジカフェなぎさ(東和地区) 毎月第2火曜日 午前10時～正午
- ・オレンジカフェ瀬戸の風(久賀地区) 毎月第1水曜日 午前10時～正午

また、町では毎年認知症カフェを運営する団体を募集しています。自分たちの地域にもそういった場所を作りたいという方は運営に関わってみませんか？開催要件など詳しくは町ホームページをご確認いただくか、地域包括支援センターにお問い合わせください。