ちょっと気になる「喫煙とがん」

『喫煙とがん』、と言えば皆さんは一番に「肺がん」を思い浮かべませんか？　しかし、喫煙は「肺がん」だけでなく多くのがんの原因になります。

タバコを吸うと、まず喉に煙が当たり、喉のがんの原因になります。その後煙は肺と消化管に分かれて体を進んでいきます。そこで「肺がん」、「食道がん」や「胃がん」の原因の一つとなります。図１は、喫煙しない人に比べて、喫煙する人ががんで亡くなる危険度を表しています。「肺がん」の危険度は、喫煙指数（１日のタバコの本数×喫煙年数）で知ることができます（図２）。この数が６００以上になった方は、特に注意が必要です。

タバコの中には、有害な化学物質が約２００種類も入っています。その中のタールなどの発がん物質によって、がんが引き起こされます。

がんはさまざまな原因で起こりますが、禁煙すればがんの可能性を大いに減らすことができます。

喫煙はがんの他にも、心筋梗塞の原因になるほか、喫煙者だけでなく、タバコを吸わない周囲の人にも健康被害を与えます。喫煙者の方は少しでもタバコの本数を減らして、いずれはゼロになるように心がけましょう。（禁煙外来を行っている医療機関は市内にもあります。）

図１　喫煙によるがん死亡の相対危険度（滋賀県 HP より引用）

※喫煙しない人を１として、がんによって亡くなる方のリスクが何倍かを表示しています。

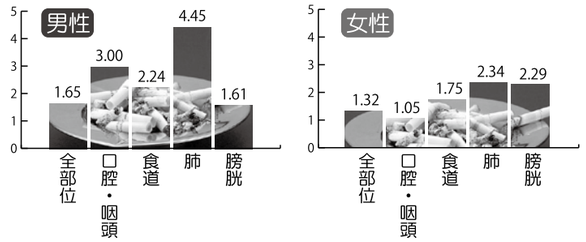

図２　喫煙指数計算式

喫煙指数※＝（　一日に吸うタバコの数　本）×（　喫煙年数　年）

※600 以上になると、肺がんになる危険が約４倍になります。

健康たかしまいきいきウォーキング

寒い季節、普段よりも体を動かすことが減っていませんか。地元の景色や文化を味わえるコースでウォーキングを楽しんで、健康づくりを続けましょう。今月は、新旭風車村・針江生水の郷コース（約 6.7km）です。新春の清々しい空気の中、ウォーキングリーダーさんと歩きましょう。

日　　時　1月 29 日（火）　9時 30 分～ 11 時 30 分
集合場所　道の駅「新旭風車村」
持ち物等　帽子、はきなれた靴、リュックサック、タオル、お茶、雨具（雨が降りそうな時）

<参加にあたってのお願い>
・申し込みは不要です。直接現地にお集りください。
・参加される方は、日頃からご自身の健康管理をお願いします。
・悪天候の場合、実施の有無は現地に集合した人で判断をしますので、中止の連絡は行いません。

問 健康推進課　☎（２５）８０７８

北部健康いきいき応援センター
・今津保健センター　☎（２２）５１０１
・マキノ保健センター　☎（２７）１１２８
・新旭保健センター　☎（２５）８１１０

南部健康いきいき応援センター
・安曇川保健センター　☎（３２）４４１３
・高島保健センター　☎（３６）８００８
・朽　木　支　所　☎（３８）３１１１

紙ごみ減量標語応募作品　「へらそうよ　大事につかおう　紙ゴミを!!」岸田　成美（高島）

冬に多い感染症に注意しましょう

感染症が冬に流行するのは、ウイルスが低温・低湿度を好み、外気が寒く乾燥する冬になると感染力を強るためです。さらに外気の乾燥により、咳やくしゃみの飛沫に乗ったウイルスがより遠くへ飛ぶようになります。

冬に子どもがかかりやすい病気として「ＲＳウイルス」感染症があります。軽い風邪のような症状のみの場合もありますが、特に乳幼児は重症化しやすく、肺炎や重い気管支炎を併発することがあります。また、激しいおう吐や下痢を伴うロタウイルス胃腸炎やノロウイルス胃腸炎も冬場に感染しやすい病気のひとつです。

ＲＳウイルス感染症

ＲＳウイルスによる呼吸器感染症で、日本では冬季の流行が多く報告されています。１歳までの 50 ～ 70% が感染し、その３分の１が肺炎や細気管支炎などの下気道疾患を起こすといわれます。３歳までにすべての小児が抗体を獲得し、くり返し感染しながら徐々に免疫を獲得します。感染力は強く、飛沫感染と接触感染の両方で感染します。感染の予防には、うがいや手洗いの励行やマスクの着用が必要です。

【症状】
・感染後２～５日で症状がでます。
・39℃程度の発熱、鼻水、咳などの症状があらわれます。
・通常１～２週間で軽快しますが、呼吸困難等の重篤な症状が出た場合には入院が必要となります。

ウイルス性胃腸炎

ウイルスや細菌が原因となって腹痛や下痢またはおう吐をきたす病気の総称です。原因となる代表的なノロウイルス、ロタウイルスは、冬季の流行が多く報告されています。ロタウイルス胃腸炎は、ウイルスが口の中に入ることで感染します。おう吐物の中にも多くのウイルスが含まれるため、汚染された環境も感染の原因となってしまいます。おう吐物の処理時に消毒を行うことで２次感染を防ぎます。ロタウイルスは、下痢症状が終わってからも１週間以上もの間、便にウイルスが排出されることがあります。下痢がなくなった時点で感染しにくくはなりますが、しばらくは便にウイルスが含まれている可能性もあります。

【症状】
・ロタ、ノロ両ウイルス胃腸炎共に、感染してから約１～３日で症状がでます。
・おう吐、下痢、発熱の症状と共に、腹痛などを伴うこともあります。
・ノロウイルスと比べると、ロタウイルスの方が熱がでやすく、下痢の期間も長くなる事が多いです。

感染の予防として、手洗・うがいを行い、食材は十分に加熱して調理しましょう。そして十分な睡眠としっかりとした食事をとり、毎日の体調を整えておくことが大切です。

徒歩でご来院の際は、健診棟入口をご利用ください

12月17日から健診棟正面入口（北側）が利用いただけるようになりました。駅などから徒歩でご来院の際は健診棟入口より本棟へお越しください。

※21時～翌朝6時の間は施錠いたします。正面玄関にお回りいただき、インターホンを押してください。

紙ごみ減量標語応募作品　「がんばって　紙ごみへらそう　エコのため」きし田りゅうのすけ（高島）