

保健だより

5月号



せ か い き ん え ん
5月31日は **世界禁煙デー** です

～20歳を過ぎてもたばこはやめよう!～

▼たばこの煙の有害物質

ニコチン	いぞんせい 依存性
タール	はつがんさよう 発がん作用、がん促進作用
一酸化炭素	さんそ うんぱん じゃま しんぞう ふたん 酸素の運搬を邪魔する＝心臓に負担

ハアツ

ハアツ



せき たん いきぎれ しゅつげん
咳・痰・息切れの出現

- たいりよく おちる
● 体力が落ちる
- うんどうのうりよく おとる
● 運動能力が劣る

▼美容の敵!!!

はだ けつりゅう わるく
肌の血流が悪くなることによって、

かお シミ めじり くちまわり シワ くちびる くろずみ きばみ こうしゅう
顔のシミ、目尻や口周りのシワ、唇の黒ずみ、歯の黄ばみや口臭、
を引き起こします。



▼喫煙開始年齢が早いほど、生活習慣病(がん、心臓病、慢性閉塞性肺疾患)の発病の可能性が高くなる

はってんとじょう わかもの からだ ゆうがいぶっしつ えいきょう うけ
発展途上にある若者の体は、有害物質の影響を受けやすいんだよ



加熱式たばこは害がない??



●紙巻たばこより健康への害は少ない?

ゆうがいぶっしつ りょう たしか すくない いわれて
有害物質の量は確かに少ないと言われて、

『=健康被害が少ない』ではありません。

せいかく かねつしき ゆうがいせい ちようきてき げんじょう
正確には、加熱式たばこの有害性について長期的なデータがなく、わからないのが現状です。

●副流煙がないから周りに迷惑はかけてない?

はいたいき こしゅつえん ゆうがいぶっしつ ふくまれて しゅうい ひと じゅうどうきつえん かいうせい
吐いた息(呼出煙)に有害物質が含まれており、周囲の人への受動喫煙の可能性あります。

データがなくはっきりしたことは言えませんが、「安全」が証明されていない限り、周囲の人にも配慮する必要があります。

●禁煙に役立つのでは?

かねつしき しよう きんえん ほうこく かみまき
加熱式たばこの使用が禁煙につながるという報告はありません。むしろ、紙巻たばこよりも満足感
かん えられにくく、吸う量が増えるため、かえって禁煙を遠ざけると言われています。

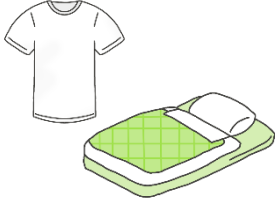
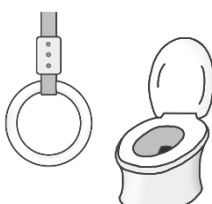
エイチアイブイ け ん さ ふ き ゅ う し ゅ う か ん 6/1～6/7は HIV検査 普及週間 です

エイズとは、HIV ウイルス感染を治療せず放置した場合に、免疫機能が低下し、健康な人なら防げる病気にもかかりやすくなってしまう状態です。

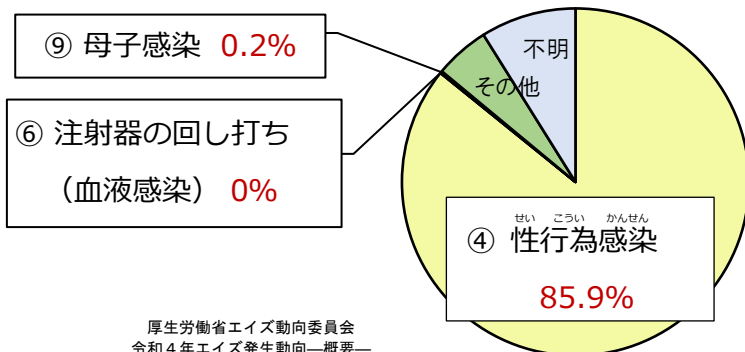
検査でHIV感染を早期発見し、治療を始めることで、エイズの発症を抑えることが大切です。

【HIVの感染経路】

Q 感染経路はどれでしょう？ 3つ選んでみよう。

① 衣類やシーツの共有 	② プール、温泉 	③ キス(唾液から) 	④ 性行為 			
⑤ 咳・くしゃみ・汗・涙 	⑥ 注射器の回し打ち 	⑦ 便座・つり革 	⑧ 蚊に刺される 			
⑨ 母子感染 	⑩ 一緒にスポーツ 	⑪ 同じ箸やグラスを使う 	あなたの答えは？ <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			

A 正解は…



【エイズの予防方法】

▼コンドームを正しく使う

▼“HIV抗体検査”を受ける
(HIV感染を知る唯一の手段)

※ 全国の保健所で 無料・匿名 でできます。

(感染の可能性があった日から3ヵ月以上経過してから受けましょう)

