



5月31日は「世界禁煙デー」



5月31日は世界保健機構（WHO）が制定した、喫煙と健康問題の認識を深め、適切な対策を実践するよう求める日です。厚生労働省でも、この日から1週間を「禁煙週間」と定め、禁煙の普及・啓発に努めています。

今年、厚生労働省が禁煙週間に掲げているテーマは、『2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～』です。

タバコの3大有害物質

- ニコチン：タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。
- タール：発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。
- 一酸化炭素：血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。

タバコの煙は、4000種類以上の化学物質を含み、そのうち有害物質は200種類以上、発がん性物質は約60種類！

タバコの煙は、**主流煙**と**副流煙**があります。

副流煙

火をつけた部分から立ち昇る煙

副流煙中の3大有害物質濃度
(主流煙に含まれる物質を1とした場合)

| ニコチン | タール | 一酸化炭素 |
|------|------|-------|
| 2.8倍 | 3.4倍 | 4.7倍 |



主流煙

タバコを吸う人が直接吸い込む煙



じつは、主流煙より副流煙の方が、有害物質が多く含まれています！したがって・・・

タバコは、自分だけでなくあなたの大切な人、周りの人の健康も脅かしているのです！

未成年者の喫煙は、法律で禁止されています

成長期にある未成年者のからだは大人以上にタバコの害を受けやすいため、深刻な健康障害が生じやすく、死亡率も高くなります。また、喫煙を開始する年齢が早いほどニコチン依存になりやすく、やめたいと思っても容易にはやめられなくなってしまいます。このように、タバコは大人以上に未成年者にとって“百害あって一利なし”なのです。

まだ5月ですが、相馬でも気温が上がる日がでています。暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症になりやすいので注意しましょう。

☀️ 熱中症に気を付けよう！

熱中症とは、暑い環境で生じる健康障害の総称です。気温が高い状況が長く続くと、発汗して水分や塩分が失われます。また、湿度が高いと体に熱がこもったままの状態になります。そうすると、体には様々な症状が現れてきます。予防のためには帽子を被り、直射日光に長時間当たらないようにし、水分・塩分を補給しましょう。

| 症状 | 処置 |
|----------------------------|----------------------------|
| めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉の硬直、生あくび | 涼しい場所で横になる。体を冷やし、水分と塩分を補給！ |
| 頭痛、嘔吐、倦怠感、集中力低下 | 自分で水分をとれない場合は病院へ！ |
| 意識障害、けいれん | すぐに救急車を呼ぶ！！ |



☐にチェックがついた人は要注意！！

- 幼少期から冷房器具のある生活に慣れていて暑さに慣れていない人
- 体力が落ちているとき
(体調を崩した後・寝不足・朝食抜き)
- 肥満な人
- 以前に熱中症になったことがある人



★熱中症予防で避けるべき飲み物と効果的な飲み物

熱中症対策には「こまめな水分補給」「ナトリウムの補給」が必要です。コーヒーや緑茶、紅茶にはカフェインが含まれていて利尿作用があります。身体の水分が尿として出ていってしまうので、効果的な水分補給にはなりません。利尿作用が強い飲み物、糖分が多い飲み物での水分補給はおすすめできません。スポーツドリンクや麦茶、水などで上手に水分補給をしましょう。

★水分補給をするタイミングは??

実は喉が渇いてから水分を補給するのでは遅いのです。水分を補給してすぐに水分は吸収されません。そのため、喉が渇いたと思う前や屋外で活動する前、運動の途中など喉が渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。

◆熱中症対策ドリンク◆ 自分で作ってみよう！！

〈準備する物〉

- ・水：1ℓ
- ・塩：2g
- ・砂糖：30～60g
(入れすぎ注意)
- ・好みでレモン汁など

