

健康万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

佐藤秀平先生
医療法人 エルム女性クリニック 院長



女性の健康とタバコについて (特に受動喫煙の影響)

「あ、今日はカレーだ！」子供達は自分の部屋に居ても、お母さんが台所でカレーを作り始めると直ぐに気がつきます。

カレーの香味の代表・クミンの成分は、炭素原子が10個分の小さな分子なので、台所で換気扇を回しても家中に広がって2階の子供部屋まで届きます。では家の中で誰かがタバコや加熱式タバコを吸ったらどうでしょうか？タバコの有害物質の大半はPM2.5(2.5mmの1000分の1)と言われる小さな粒子で、代表的なニコチンの分子はクミンの香りと同じ炭素10個分です。ニコチンそのものは臭いが出ませんが、特に加熱式タバコではわかりづらいのですが、たとえ換気扇の下で喫煙しても、カレーの匂いと同様にあつという間に家中の空気に広がります。

ニコチンは高濃度で血液中に入ると、若年者ではけいれんを起こす危険性がありますが、体の中で代謝されるとニトロソアミン化合物という発ガン作用のある物質になります。ニトロソアミンは主流煙より、副流煙の中に高濃度に含まれます。また男性の精液の中にも濃縮されています。副流煙による健康への影響は肺ガンが代表ですが、舌ガン、咽頭ガン、子宮ガンを起こします。夫婦生活では、男性の精液に濃縮された発ガン物質は女性の子宮や卵巣・卵子

に悪影響を及ぼします。ニコチンは体中でコチニンという分子に代謝されますが、自分は吸っていなくても、誰かが家庭の中や職場の室内、車内でタバコや加熱式タバコを吸っていると、同室する人の尿には、コチニンが検出されます。

ニトロソアミンは遺伝子の異常をきたすため、発ガン作用だけでなく、催奇形性など、女性や胎児にとっては様々な有害・催奇形性があります。受動喫煙だけでも起こりうる具体的な女性特有の問題としては様々なガンのほか、

1. おりもの(帯下)の異常：細菌性膣症(特徴的な匂い)悪玉菌が増え、子宮ガンの原因のHPVや性感染症にかかりやすくなる。
2. 月経の様々な異常：出血、月経不順などをきたす。
3. 不妊症：卵巣に蓄えられた未熟な卵子が不可逆的に死滅。閉経も早くなる。
4. 流産や胎児奇形の増加：タバコだけでなく加熱式タバコではアルデヒド、アクロレインなど催奇形性の成分が多く更に危険が増します。

女性は遺伝子の関係でタバコの習慣が止めづらい特性があるので、禁煙をするためには早めに禁煙外来での相談をお勧めします。

つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

豚肉とパプリカのんにく味噌そうめん

1人当たり：エネルギー676kcal、食塩相当量2.0g

そうめんを使ったアレンジレシピです。パプリカは繊維に沿って縦方向に切ることでシャキシャキの食感を残すことができます。

パプリカに多く含まれるビタミンCは抗酸化作用や、鉄の吸収を助けたりする効果があります。しかしビタミンCは、人の体では作ることのできないため、食事から摂取する必要があります。毎日の食事に欠かせない栄養素です。体調を崩しやすい季節の変わり目には、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



【材料】(2人分)

赤パプリカ・ピーマン……………各1/2個
ナガイモ……………100g
豚こま切れ肉……………150g
そうめん……………4束(約200g)
ごま油……………小さじ3
塩・こしょう……………少々
ニンニクの薄切り……………1片分
合わせ調味料(みりん・みそ)…各小さじ4
万能ネギ……………少々

【作り方】

- ①赤パプリカ・ピーマンは縦半分に分けてヘタと種を取り縦1cm幅に切る。ナガイモはすりおろす。豚こま切れ肉は塩・こしょうをふる。
- ②そうめんは茹で、ザルにあげて流水で洗う。水気をしっかり切ったそうめんを、ごま油小さじ1で和え、器に盛る。
- ③フライパンにごま油小さじ2を弱火で熱し、ニンニクを炒める。香りがたったら、赤パプリカ・ピーマン、豚肉を加え中火で炒める。肉の脂は拭き取り、合わせ調味料を加え炒めてから麺の上にのせる。ナガイモをかけ、最後に万能ネギをかける。

9月10日～16日は「自殺予防週間」

こころに寄り添う支援活動

誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現に向け、つがる市では、相談事業・こころの健康づくり事業のほかに、精神保健福祉ボランティア「エールの会」が、こころの病気に対する正しい知識と理解を深め、みんなが安心して暮らせる地域を目指して、自殺予防活動や精神障害者に寄りそった支援活動を行っています。

●精神障害者の居場所づくり活動

エールの日と称した活動日には、メンバーと畑作りや季節の行事を楽しみ、障害者の自立を支援しています。

●おしゃべりサロン

お茶を飲みながら、気軽におしゃべりしませんか。市内5か所で毎月開催され、傾聴の技術を学んだ会員がお話を聴きます。



●自殺予防活動の紙芝居読み聞かせ

セリフはすべて津軽弁。うつ病をテーマにした紙芝居を通して、症状や接し方について知ってもらいます。



【エールの会葛西弘和会長から】

平成16年1月の会発足時から活動に携わっています。「ささえようこころ・つなげよういのち」をキャッチフレーズに自殺予防や精神保健福祉ボランティア活動を進めています。興味のある方、一緒に活動してみませんか。

つがる市精神保健福祉ボランティア養成講座 「あなたも聴き上手になれる 傾聴技術の学習会」

もうちょっと聴き上手になりたいと思う方へ、傾聴の基礎やこころの健康づくりについて学び、職場や家庭、毎日の生活に生かしてみませんか。（受講は無料です）

対象：市内在住で、全6回の講座すべての日程に参加できる方。
6回目はオープン講座となり、この回だけの受講もできます。

時間：全日程13時30分～15時30分

申し込み：9月24日(火)までにお申し込みください（定員になり次第受付終了）。
6回目のオープン講座のみの参加は、10月25日(金)までにお申し込みください。

	月 日	場 所	内 容	講 師
第1回	9月26日(木)	松の館	・開講オリエンテーション ・「こころの健康づくりとゲートキーパー」	保健師
第2回	10月 3日(木)		・傾聴とはなにか ・あなたも聴き上手になれる傾聴技法①	いのちの電話 研修委員
第3回	10月10日(木)		・あなたも聴き上手になれる傾聴技法②	
第4回	10月17日(木)		・あなたも聴き上手になれる傾聴技法③	
第5回	10月24日(木)		・あなたも聴き上手になれる傾聴技法④	
第6回	オープン講座 10月31日(木)	市民 健康づくり センター	・精神保健福祉ボランティア「エールの会」活動紹介 ・こころの病気を理解しよう～うつ病・統合失調症を中心に 講師 青森県精神保健福祉センター所長 田中 治 氏	

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線306）

広 告

現地確認 見積り無料 **屋根・外壁のリフォーム・塗装**

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号
屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから
アートリフォーム株式会社 0173-33-4713
五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

◆ホームページは◆
Google

広 告

STIHL バッテリーツール レンタル開始
1泊 ¥2,000～(ヘッジトリマー・チェーンソー等)

(株)長内土木造園

造園工事一式
○設計 ○施行 ○管理業務
○整枝剪定 ○伐採 ○草刈り

〒038-3304 青森県つがる市下車力町盛野83
TEL.0173-56-3131 FAX.0173-56-3132