

たばこ生活習慣病

5月31日は「世界禁煙デー」です。吸う人も吸わない人もたばこについて考えてみませんか。今回はたばこ生活習慣病の関係についてお話しします。

■問い合わせ先

シーオーレ新宮健康福祉課
☎962-5151(直)



また、たばこに含まれる物質が血管を収縮したり血液を固めたりして、動脈硬化をもたらすように働きかけます。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。たばこが

地域子育て支援センター
かんがるーひろば
子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。子育て中のみなさん、一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。
日時 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時30分
※祝休日、町福祉センター休館日は休み
場所 町福祉センター内 地域子育て支援センター
※大広間を開放することがあります。
問い合わせ先 新宮町地域子育て支援センター(町福祉センター内) ☎963-0134(直)



たばこと高血圧

たばこを吸うと、たばこの成分であるニコチンが交感神経系を刺激し、血圧が上がります。高血圧症の人がたばこを吸うと、そうでない人に比べ脳血管疾患を発症する確率が約4倍高くなります。

たばこと糖尿病

たばこを吸うと血糖値が上昇し、糖尿病に約1.4倍かかりやすくなります。交感神経の緊張が高まって血糖値があがることと、ブドウ糖をコントロールする役目のインスリンというホルモンの働き具合が悪くなるためです。また、糖尿病の合併症である糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害の進行を早めます。

病の悪化(脳血管疾患や心臓病発症)のリスクが非喫煙者並みになることがわかっていきます。

たばこと脂質異常症

たばこを吸うと善玉(HDL)コレステロールが減少し、中性脂肪や悪玉(LDL)コレステロールが増加します。それが動脈硬化が進む原因となり、脳血管疾患や心臓病を発症する確率が高くなります。

現在日本で手に入るたばこ

は、紙巻たばこ、無煙たばこ(嗅ぎたばこ、噛みたばこ)、加熱式たばこ、電子たばこなどさまざまです。比較的新しい加熱式たばこや電子たばこは健康被害のデータが少ない状況です。最新の情報に注意しましょう。

5月の主なイベント

内容	日時など
赤ちゃんおはなし会	5月11日(金) 午前11時～11時20分
お誕生会	5月17日(木) 午前11時～11時30分
フラワーアレンジメント	5月12日(土) 午後1時～2時 ※要予約
親子リトミック	5月19日(土) 午前10時～11時30分 ※要予約
転入ママ・新米ママのつどい	5月29日(火) 午前10時～正午 ※要予約

日時 毎週月曜日(祝日を除く)
午前9時30分～午後2時30分
場所 湊区公民館(湊221)

出張ひろば

※ほかにも出張ひろばを開催しています。詳しくは、ふくしだよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

※予定は変更することがあります。詳しくは問い合わせるか、かんがるーだより、ホームページ(新宮町社会福祉協議会で検索)をご覧ください。