

## 新型コロナ禍の 今だから考える

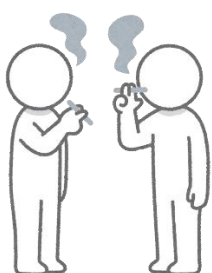
## 呼吸器の病気とタバコのこと

県内で、新型コロナウイルス感染症患者さんが報告されてから、すでに1年以上が経過しました。

保健所では、皆さまの協力のもと、感染症対策に取り組んでいるところですが、住民、関係者の皆さまも“新しい生活様式”をふまえて過ごしてみえると思います。そんな今だからこそ、呼吸器の病気とタバコのことを考えてみましょう。



## 喫煙による深刻な肺へのダメージ



「喫煙」は言わば「“もえかす”であるけむりを吸い込んで吐くこと」であり、**様々な呼吸器疾患に影響**があります。(せき、たん、息切れ、ぜんそく、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など)そして、喫煙やCOPDは**新型コロナウイルス感染症の重症化**のリスクになると言われています。

でも、タバコでダメージを受けた体も、**禁煙生活**をすることで、徐々に**健康に近づいていきます**。

### タバコを吸わないメリット

- ・禁煙1か月位で、**せき、たんなどが改善**
- ・〃 2~4年で**心臓病のリスクが下がる**
- ・〃 10年で**がんのリスクが低下**
- ・肺機能の低下が通常レベルに復活する
- ・肌の調子がよくなる

### タバコを吸うデメリット

- ・病気のリスク(がん、心疾患等)
- ・老け(スモーカーフェイス)
- ・歯周病
- ・成長や運動能力への影響
- ・タバコの煙を迷惑がられる
- ・あなたの周りにも同じデメリットが!

### 禁煙の手助け方法

- ・**病院、診療所で禁煙治療**する  
(一定要件を満たせば健康保険で受診できます)  
\*禁煙治療に保険が使える機関は**こちらで検索**
- ・薬局で買える**禁煙補助薬**を使う  
(ニコチンガムやニコチンパッチなど)
- ・携帯電話の**禁煙アプリ**を活用する



**まずは、気軽に禁煙!**

詳しくは厚生労働省  
**eヘルスネット**で検索を



### 加熱式タバコのこと

ご自身の健康や、周囲への配慮から、紙巻きタバコを加熱式に替えた方は、すでにタバコの害や影響は理解されていると思います。

しかし、加熱式タバコにも様々な、有害物質が含まれ、周囲への受動喫煙の影響が懸念されると多くの学会報告があります。次に替えるのは「禁煙」では?



# ～令和3年度の相談・検査業務のお知らせ～



業務名	実施場所	実施日(曜日)	受付時間	担当課	備考
検便	新城保健所	毎週火曜	9時00分～11時00分	総務企画課	ただし4月27日、7月20日、9月21日、12月28日、2月22日は検査不可
	設楽出張窓口	毎週火曜	10時00分～11時00分	環境・食品安全課	
水質検査(飲料水等)・食品検査	新城保健所	毎週火曜	9時00分～11時00分 予約制	環境・食品安全課	同上
	設楽出張窓口	毎週火曜	10時00分～11時00分 予約制		
エイズ相談・HIV検査(無料匿名)・肝炎ウイルス検査(無料)	新城保健所	毎月第2・4月曜	9時00分～11時00分	環境・食品安全課	ただし4月26日、12月28日、2月8日、2月22日、3月22日は検査不可
病態栄養相談	新城保健所	毎月第2月曜	9時00分～11時00分 予約制	健康支援課	設楽出張窓口への出張相談可
	設楽出張窓口	—	—		
歯科相談	新城保健所	毎月第2月曜	9時00分～11時00分 予約制	健康支援課	
こころの健康相談	新城保健所	毎週月～金曜	9時00分～12時00分 13時00分～16時30分	健康支援課	精神科医師による相談あり(予約制)
	設楽出張窓口	—	—		設楽出張窓口への出張相談可

## こころの健康相談の御案内



○保健所では、不眠、情緒不安定、うつ、ひきこもり、幻覚、妄想、アルコール依存及び思春期の問題などのこころの健康に関する事、社会復帰に関する事、公的制度に関する事等、悩んでいる当事者や家族の相談に応じています。

### こころの健康相談 (精神科医師)

＜開催日＞ 毎月1回  
 ＜方 法＞ 予約制のため、お問い合わせください。

### こころの健康相談 (精神保健福祉相談員、保健師)

＜方 法＞ 電話又は来所面接  
 ※面接をご希望の方は、事前に連絡をお願いします。

### お酒の飲み方チェック CAGE(ケージ)法 ～過去に次の経験がありましたか～

- |                                  |                             |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 飲酒量を減らさなければならなかったこと            | <input type="checkbox"/> ある | <input type="checkbox"/> ない |
| 2 他人が貴方の飲酒を非難するので気にさわったこと        | <input type="checkbox"/> ある | <input type="checkbox"/> ない |
| 3 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと      | <input type="checkbox"/> ある | <input type="checkbox"/> ない |
| 4 神経を落ち着かせたり二日酔いを直すために「迎え酒」をしたこと | <input type="checkbox"/> ある | <input type="checkbox"/> ない |

**判定** 4項目の中で該当する項目数は？

- 0項目 「危険の少ない飲酒」  
 1項目 「危険な飲酒」 **節酒が必要です**  
 2項目以上 **アルコール依存症**の可能性が高い

### アルコール専門相談

精神科医師による相談  
 断酒会等専門相談員による酒害相談  
 ＜方法＞ 家族の相談も受け付けています。  
 予約制のため、お問い合わせください。

※いずれの相談も無料です。秘密は厳守いたします。

◆連絡先 : 健康支援課 電話 0536-22-2205