



安中市健康増進計画

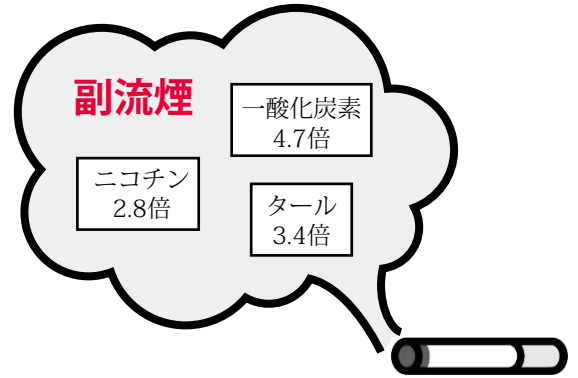
「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

◎喫煙 「うごきだそう 禁煙のための 第一歩」

★たばこの影響力について知りましょう！

受動喫煙とは？

喫煙者の周りにいる人が、自分の意思に関係なくたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。たばこの火がついている部分から立ち上がる煙を「副流煙」と言い、喫煙者が吸い込む「主流煙」と比べ有害物質が何倍も含まれていて、たばこを吸わない周囲の人の健康にも影響を与えます。



受動喫煙による健康への影響

肺がん、肺炎、心臓病、脳卒中、気管支炎、咳、痰、ぜん息、くしゃみ、鼻水、頭痛、目のかゆみ・痛み、涙が出る、低出生体重児の出産、乳幼児突然死症候群など。

特に妊娠中の女性や子ども、ぜんそくなどの病気を持っている人には、大きな影響があります。



◎慢性閉塞性肺疾患（COPD）「きん煙を すれば延びるよ 健康寿命」

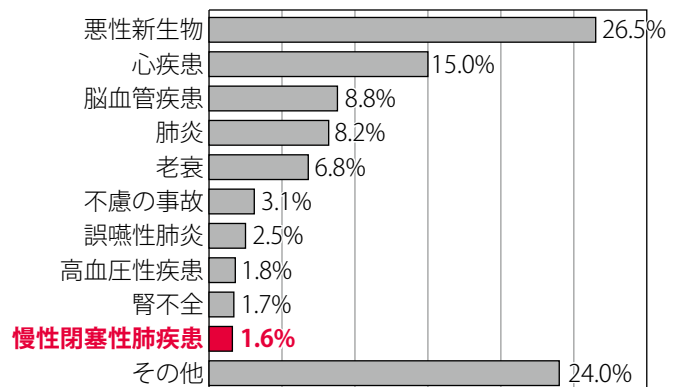
COPDは喫煙者に多い病気ですが、非喫煙者もたばこの煙を間接的に吸い込むことで、かかる危険があります。治療患者数は約22万人ですが、推定患者数は約530万人とされています。COPDでの死亡者数も年間15,000人を超えており、年々増加傾向にあります。

COPDは咳・痰・息切れなどのありふれた症状で始まり、異常を感じたときには重症になっていることが多いので、早期に発見することが重要です。

☆こんな症状はありませんか？

- ・風邪でもないのに咳や痰がつづく
- ・呼吸をするときゼイゼイしたりヒューヒューいう
- ・坂道で息切れを感じる
- ・痰が粘ついたり膿が混じったようにみえる
- ・朝方に頭痛がする
- ・年齢のわりに疲れやすい
- ・口をすぼめて息をするようになった

死因別死亡割合（H29年度群馬県）



平成29年度群馬県の人口動態統計概況

平成29年度群馬県死因別死亡割合でも、COPDが10位となっています。今後ますます、患者数と死亡率は高まると予測されています。思い当たる症状のある人は、まずかかりつけ医を受診し、必要に応じて呼吸器の専門医を紹介してもらいましょう。

問合せ▶ 困 健康づくり課予防係（☎内線1172）次回は「歯・口腔の健康」を掲載予定です。