

健康いわて

vol.316 2021.4/5

- 2-5 世界禁煙デー
- 6 ホット一息健康推進室だより
(北上市健康こども部健康づくり課 高橋 伸吾 様)
- 7 Cocoa 運動「親子でふれあい遊び」
- 8-9 お知らせ
- 10-11 わたしたち Cocoa です「食育編」
- 12 Cocoa 通信 No.35



World No Tobacco Day 2021

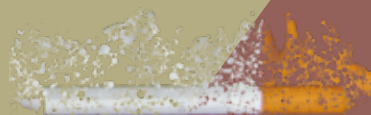
31 May

Commit to quit

令和3年度「禁煙週間」

5月31日（月）から6月6日（日）まで

たばこの健康影響を知ろう！
～新型コロナウイルス感染症とたばこの関係～



健康を思うなら、まず禁煙。
誰かのことを思うなら、やっぱり禁煙。
分かっているけどやめられない、やめたくない。
それはニコチンの依存性のため。
たばこを知って、たばこを克服しましょう。
（監修：立身政信*）

* 医師、当協会産業保健支援部長、日本禁煙科学会

WHO（世界保健機関）では毎年5月31日を「World No Tobacco Day（世界禁煙デー）」としています。厚生労働省でも5月31日から6月6日を禁煙週間と定め、様々な取り組みを進めています。

岩手県男性は喫煙率2位

この20年間、喫煙率は着実に減っています。全国の男性平均喫煙率は2000年には約48%でしたが、2019年には約29%まで減りました。女性においても2019年で9%を下回っています（図1）。

しかし、岩手県では2019年でも約35%の男性が喫煙を続けており、全国で2番目に高い喫煙率となっています。減少傾向にはありますが、全国よりも減り方が鈍いのが現状です。

コロナ重症化の要因に

ようやくワクチン接種が始まった新型コロナウイルス感染症ですが、各国での調査により喫煙習慣が重症化や死亡につながるリスクを高めることが分かってきました。また、糖尿病や心臓病といった基礎疾患もコロナ重症化の要因ですが、喫煙はそれらの基礎疾患を引き起こすものでもあります。手指消毒や密を避けることが予防として訴えられていますが、禁煙も重要な予防策のひとつです。

友人、家族、子どもを傷つける

喫煙の害は語りつくされています。様々な人の要因であり、脳卒中やCOPDを引き起こし、心臓を害します（図2）。たばこの臭いは体や衣服に染みつきます。聴力の低下も指摘されており、さらには加齢黄斑変性の原因にもなり、視力の低下ももたらします。

それらの害は喫煙者本人に留まりません。副流煙、受動喫煙の害は非常に大きく、成人では肺がんや脳卒中のリスクを高め、子どもには喘息や乳幼児突然死症候群のリスクを高めます。受動喫煙による死者数は年間約1万5000人、毎日約41人が亡くなっています。

受動喫煙を無くすため

たばこが健康に深刻な影響を及ぼすこと、その害から人々を守るため、WHOにおいて規制に向けた議論が進み、2003年に「たばこ規制枠組条約」が採択され、日本も批准しました。多岐に渡る内容ですが、その第8条でも「たばこ煙にさらされることからの保護」として受動喫煙への規制が求められています。しかし、日本の対策は国際的に見ても遅れています。

2018年の健康増進法改正により、翌年から学校・病院・行政機関等において敷地内禁煙に、さらに2020年4月からは多くの施設において原則屋内禁煙となりました。喫煙室等



図2：喫煙の影響
(e-ヘルスネット「喫煙者本人の健康」より)

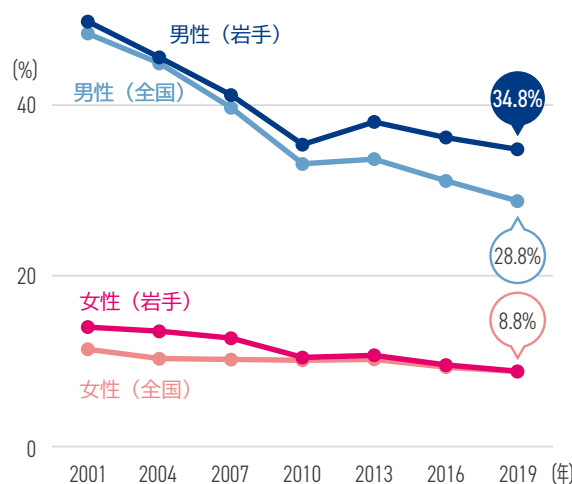


図1：喫煙率の推移（令和元年度国民生活基礎調査より）

設置することで認可されますが、様々な技術的な基準があります。飲食店では喫煙者が離れることでの売上減少を危惧する声もありますが、

全面禁煙を実施した他国における研究では「変化なし」から「上昇」したことが報告されています。

火災の原因にも

たばこが原因の火災も少なくありません。令和元年度は3581件の火災がたばこによるもので、全火災の9.5%を占めています。これは放火やたき火を抜いて一番多い出火原因です。被害額では約52億円とされています。最近では鎮火まで23日かかった栃木県足利市での山火事もたばこが原因と推定されると発表されています。喫煙率の減少に合わせて減少傾向でしたが、近年横ばいとなっています(図3)。

電子・加熱式タバコも同じ

電子タバコに良いイメージを持っている方もいるのではないのでしょうか。「煙がない」「臭いがない」「オシャレ」「手軽さ」を中心に、様々

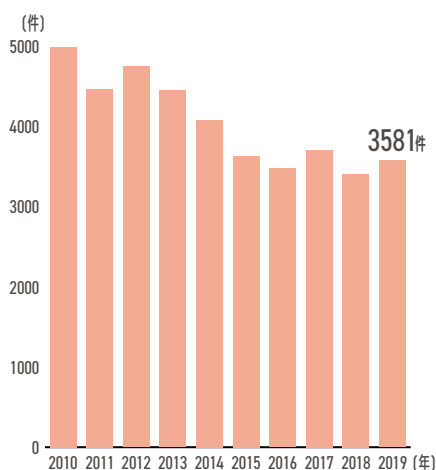


図3: たばこによる火災件数の推移(消防庁消防白書を元に作成)

な形で広告されています。まるで無害かのような誤解を生むものですが、害はあるのです。ニコチンだけでなく様々な発がん性物質が入っていることが確認されています。これらの有害物質が煙ではなくエアロゾル(霧状)として本人に吸引され、さらに、周囲にまき散らされます。煙ではなくエアロゾルという見えない形で拡散するために、悪影響はより深刻であるという指摘もされています。また幼児のカートリッジ誤飲例も報告されています。

電子タバコで本数を減らして禁煙できるという広告もありますが、研究では逆に禁煙を遠ざけるといふ結果が出ています。子どもや孫のため、あるいは自分の健康のためと、従来のたばこから切り替えるのではなく、すっかりやめる禁煙が一番です。



喫煙とはニコチン依存症である

喫煙は嗜好ではなくニコチンという薬物を摂取する依存症として捉え直す必要があります。ニコチンは脳の報酬系という部分に作用します。ここは本来、何かを達成したり褒められたり、あるいは様々な種類の「快」を得たときに活性化する部分です。喫煙によりニコチンを摂



たばこ以外に楽しみがない。
たばこが吸えないとイライラする。
たばこを吸えば仕事が捗る。
病気でも吸ってしまおう。
...たばこから解放されてみませんか?

取することで快や報酬感が得られるのはそのためです。しかし継続的な摂取によりニコチン以外の活性化が弱まってしまいます。そのためより多くのニコチンを求め、喫煙の回数が増えます。

また喫煙によるニコチン摂取以外に楽しさを感じられない状態になる可能性が指摘されています。そしてこの状態になったことを自分の意志の弱さや、喫煙以外に興味がない、他に楽しみがないためという認識に至ってしまうこともあります。

たばこを吸うことで集中できて仕事がかどる。スッキリする。気分が落ち着く。これらはすべて切れたニコチンが補充されただけです。また切れてイライラして、補充してスッキリして...この繰り返しはニコチン依存症です。そもそもニコチンを摂取しなければ、本来の能力をいつでも発揮できるのです。

助けを借りて禁煙する

今すぐにも禁煙しましょう。健康になり、煙から解放され、金銭的負担も減り、様々な日常の幸せが回復します。しかし、ニコチンを渴望する脳が様々な形で禁煙を妨げてきます。イライラや不安が募ります。3日程度で落ち着くとされますが、挫折につながる要因です。

自分だけの力ではなくニコチンパッチやニコチンガムを購入したり、一人で抱え込まずに医療機関での禁煙治療を受けましょう。一度挫折した人でも誰かのサポートを受けることで禁煙の成功率が高まります。

禁煙が困難であったり、再喫煙してしまうのはニコチンの強い依存性のためです。決して意志が弱いわけではありません。諦めずに何度でもチャレンジすることが大切です。たばこから解放された人生を目指していきましょう。



参考1：禁煙治療において健康保険が適用される条件

1	TDSで5点以上
2	35歳以上の場合、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
3	直ちに禁煙することを希望している
4	禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意している

参考2：TDSニコチン依存度テスト

問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？
問3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？
問4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか？ イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加
問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？
問7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？
問8	タバコのために自分に精神的問題(※)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？

※(注) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抗うつなどの症状が出現している状態。

参考サイト

日本禁煙学会「新型コロナウイルス感染症とタバコ」
http://www.jstc.or.jp/modules/information/index.php?content_id=275
 厚生労働省 e-ヘルスネット内
 受動喫煙－他人の喫煙の影響
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-005.html>
 わが国のたばこ規制・対策の現状
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-04-004.html>
 消防庁消防白書(平成21年～令和元年度)4. 出火原因
<https://www.fdma.go.jp/publication/>

朝日新聞デジタル 2021年3月30日 18時43分「足利の山火事、たばこが原因と推定 被害額 3200万円」
<https://www.asahi.com/articles/ASP3Z622KP3ZUUH800D.html>
 国立がん研究センター「紙巻タバコの禁煙方法と有効性を調査電子タバコでの禁煙は有効性が低い」
https://www.ncc.go.jp/jp/information/pr_release/2017/1212/index.html
 日本呼吸ケア・リハビリテーション学会誌/28巻(2018)1号「脳科学から見た禁煙支援のヒント」磯村 毅
https://doi.org/10.15032/jsrcr.28.1_62
 日本循環器学会編禁煙ガイドブック「PASSPORT TO STOP SMOKING」
<https://www.j-circ.or.jp/kinen/public/guidebook.htm>



ホッと一息 健康推進室だより

No.64 (出張編)
北上市の取り組み

4月5日、北上市に保健と子育て支援の複合施設「hokko」がオープンしました。今回は見学させていただきながら、担当の高橋様にお話を伺いました。

——「hokko」は、北上市の中心部の商業施設に併設しています。狙いをお聞かせください。

交通アクセス等、利用される方の利便性を考慮し、複数の候補地の中から決定しました。一方、自家用車での来館も想定されたため、駐車しやすいように、既存駐車場の一部を拡大するなどの対応も併せて行いました。

——複合施設にしたのはなぜですか。



▲中央には吹き抜け



▲屋内遊び場

「北上市保健・子育て支援複合施設

hokko (ほっこ)

北上市健康こども部 健康づくり課 高橋 伸吾 様

一つの施設にすることで、児童手当や保育園の手続きと、乳幼児検診を一体的に対応することができ、利用者の利便性が向上するためです。

——広がりのあるデザインですね。

開放的かつ温かみの感じられる空間を演出するため、吹き抜けと木材を活用しました。

——検診車を屋内に駐車できる設計に驚きました。県下と言わず全国でも見られないと思います。

快適に受診できるよう、屋内に駐車できることを一つの条件として候補地の選定を行いました。設計上、背の高い大きな検診車が駐車できるだけの天井と、スペースの確保、検



▲ほっこひろばと検診車



▲ほっこロビー



▲もぐもぐテーブル



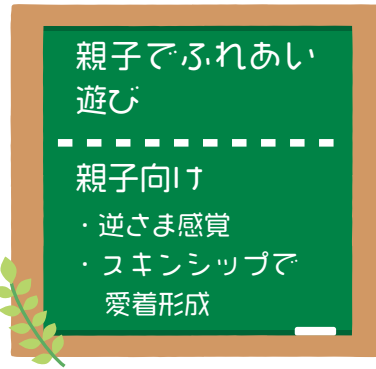
◀ほっこカフェと検診車

診車に供給する電源の確保に苦労しました。

——今後の取り組みや展望についてお聞かせください。

新型コロナウイルスの問題や「hokko」がワクチン接種会場になっていることもあり、会議室等の貸出停止など、あらかじめ計画していたことすらできていないのが現状です。コロナの今後の情勢を見極めながら、まずは当初に計画したものを取り組むことを第一とし、新規事業は先になるのではと考えています。

——本日はありがとうございました。



幼老統合事業部
児童係 山谷 弘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回は前回に引き続き、幼児との「からだ遊び」を紹介します。幼児期に逆さまになる感覚をたくさん経験していると、鉄棒やマット運動での前回り、後ろ回りにスムーズにつなげることができます。難易度別に3つの遊びを紹介しますので、スキンシップを取りながら挑戦してみましょう！

肩のうえから前回り

難易度★

大人の体にしがみつくとように前回りをしてみよう。
肩に子どものお腹をしっかりと乗せてから回してあげましょう。



首とお尻のあたりを
しっかり支えましょう

上手に起き上がれるかな？

体を使って逆上がり

難易度☆☆

両手を握って逆上がりしてみましょう。初めは大人の体を蹴り上げながら、慣れてきたら体に足をぶつけずに回ってみよう！



最後は手首を奥に
回してあげましょう

逆さますべり降り

難易度☆☆☆

どちらかの肩に子どものお腹を載せたら、背中をつたって真っ逆さまに降りてみます。



しっかり子どもの
足首をつかみます

少し体を曲げて

子どもが手をついたら
足を下ろしましょう

令和3年度

ココロカラダヨロコブ講座

前期



どなたでも参加いただける健康講座、ココロカラダヨロコブ講座を今年度も開講いたします。当協会の専門職による講座に加え、今年度からはすべてレストラン食楽良のランチ付きです。

6月17日（木）【臨床心理士】

楽しい園芸療法〜芝人形を作りましょう〜

ストレス解消法として使える園芸療法を体験します。

※持ち物：ペットボトル（500ml）、ストッキング（片足分）、フェルト・はぎれ等好みの素材（人形の顔・洋服用）、持ち帰り用ビニール袋

7月15日（木）【管理栄養士】

あぶらの上手な活用術！

なんとなく気になるコレステロールや中性脂肪。あぶらと言っても種類は様々。あぶらの種類、特性、摂り方についてランチを食べながら学びます。

全講座共通

費用	1300円 (講座500円+ランチ800円)
時間	受付13時〜13時15分 (レストランでランチタイム) 講座14時〜15時
会場	当協会 BigWaffle
申込	各開催日の一週間前までにお電話でお申込みください。
担当	健康推進課
電話	019 (638) 4886 (直通)

8月19日（木）【保健師】

あなたの血管、大丈夫!? 高血圧予防のポイント

高血圧は「サイレントキラー」とも呼ばれ、脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こす原因に。ランチを食べて普段の味付けを確認し、予防法を学びます。

9月16日（木）【管理栄養士】

キッチンから健康づくり

〜献立作りのポイントはこれ！〜
実際に味の体験をしながら減塩や野菜の摂り方などのポイントを紹介します。日々の献立づくりに役立つ講座です。

第36回健康教育研究会のお知らせ

演題「ヒトの脳と心を育むために必要なことと科学の視点で（コロナ禍の）子ども・子育てを考える」



日時	8月2日（月）10時公開〜 8月31日（火）16時公開終了 オンデマンド配信です。お送りするURLとパスワードを入力してご視聴ください。
講師	京都大学大学院教育学研究科 教授 明和政子先生
受講料	無料（地域自殺対策強化事業助成により開催）
対象	養護教諭、保健師、教員、相談員等 支援業務に関わる方、その他興味のある方
申込	Eメールにて「団体名・氏名・職種」を明記の上、お申込みください。
締切	7月29日（木）17時まで

お問合せ・お申込み
当協会健康推進課 担当：乙茂内
Eメール：menta-kenko@aogiri.org
電話：019 (638) 7288

新型コロナウイルス ワクチン大規模接種に全面協力



当協会では職員への新型コロナウイルスワクチン接種を進めています。また県からの要請を受け医療従事者へのワクチン接種も実施しています。なかでも岩手産業文化センターアピオで行われた盛岡市内医療従事者への大規模接種については主催者として全体を取りまとめ、2日間では約5000人への接種を実施しました。前例のない事業であることに加え、スタッフは当日集合した混成チームでしたが、入念な準備が功を奏し、大きなトラブルもなく終了しました。引き続き、2回目の接種に向けて準備を進めています。

アピオでの接種の様子



▲会場となったアピオ
▼事前ミーティングの様子



▲確認、予診、接種と進みます
▼接種ブースの様子



▲同じアリーナ内で希釈・分注も
▼職種ごとに色分け



人間ドックパンフレットを更新しました

人間ドックのパンフレットをリニューアル。今回はオプション検査の説明をぐっと充実させました。また人間ドックの流れも写真を増やして分かりやすくしました。しっかりと体を調べ、早期発見・早期治療はもちろん、生活習慣の改善につなげましょう。



複十字シール運動へご協力いただきました



医療法人誠心会 真山池田医院
理事長 池田富好様
令和2年度も多くの方々にご協力いただきました。ありがとうございました。

わたしたち Cocoaです ① 食育への取組

当協会では幼老統合事業として「保育園」「児童クラブ」「デイサービス」を併設したCocoa（ココア）を運営しています。「子どもから高齢者までみんな健康でいきいき笑顔！」を目指して「食育」「運動」「世代間交流」の3本柱の取組みを実施しています。今回は「食育」についてご紹介いたします。食への興味関心を高めること、野菜を育てて味わう喜び、料理し食す楽しさを知ること大切にしています。

保育園の取組

田植え

保育園では年長組の一年間でお米づくりを行います。
5月、最初に田植えに挑戦。最初はおっかなびっくりでも、最後にはみんな泥んこまみれ。



稲刈り体験

たわわに実った稲に大喜びの子どもたち。稲穂の重さを感じながら、ひとつひとつ丁寧に刈り取ります。園に持ち帰り、天日干しをします。



脱穀・もみすり

牛乳パックを使って脱穀を行い、すり鉢とボールでもみすりをするとうま味の出来上がり。器用にこなしていきます。



こめこめフェスタ

収穫したお米を自分たちで炊いておにぎりを作りました。中に夏に作った梅干しを入れたり、昨年仕込んでねかせた味噌を塗りみそ焼きおにぎりにしたりと味わいました。みんなで育てたお米は最高の味ですね。



味噌づくり

年中組から年長組まで、一年をかけての取組です。年中組の冬に大豆から味噌を作ります。茹でた大豆をつぶして丸めた味噌玉を作り、たるに投げ入れて翌年まで寝かせます。年長組になって味わう味噌は格別です。



梅干し作り

よく洗った赤紫蘇の水気を切り、塩で揉んでから絞り汁を保存瓶に加える作業をしました。デイサービスの皆さんはプロのように素早い手つきです。



デイサービスの皆さんと一緒に作業。お互いに特別な一日になります。

デイサービスの取組

デイサービスでの調理レクは、気分転換、達成感、共同作業によるコミュニケーションを深めることを目的としています。調理から遠ざかっている方も多いため、新鮮さや懐かしさもあり、楽しく進みます。



児童クラブの取組

児童クラブでは調理活動に取り組んでいます。メニュー選びから食材の購入、調理までを子どもたち主体で行うことで、食に関する興味や関心を向上できるように取り組んでいます。写真は昨年度の「苦手な食材を使って料理をつくろう」の取組です。





4月から新しいお友だちがCocoaに加わりました。新しい環境にも慣れて、お友だちと楽しく遊ぶ様子や笑顔もたくさん見られるようになりましたよ。

お友だちと手をつないでお花見に行きました。待ちに待った春がやってきて、嬉しそうな子どもたちです。

保育園



児童クラブ



上級生のお姉さんにおんぶされて嬉しそうな1年生!



4月から新しい園児さんも入園し元気をもらっています ☆
 はじめまして、こんにちは。これからよろしくね。



ディサービス



1年生も加わってにぎやかに楽しく遊んでいます。



やっぱり外遊び!



今年のお花見ドライブは高松の池、御所湖、雫石川園地へドライブ。お天気もよく満開の桜を堪能してきました☆

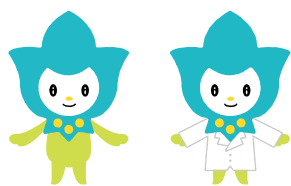
編集後記

初めて盛岡で春を迎えた年は、その寒さに閉口した。桜と梅がいつぱんに散り、梅雨がくるとまた寒く、お盆を過ぎたらすぐ寒くなった。

そしてまた春。最高気温が氷点下の日々を越えてみれば、少しずつ力強くなる陽射しに、雪解けが進み、福寿草が顔を出し、林床がにぎやかになり、木々が芽吹き、花々がわっと咲きほこった。田起こしも進み、水が入るといよいよ春が輝いた。

寒さが深いからこそ、春が待ち遠しく、美しく思えるのかもしれない。暖かい冬も捨てがたいのだけど。

60



協会キャラクター
「アーリー」