

健康百科

4月号では、ストレスと上手に付き合うための生活習慣として、人間関係での心掛けと食生活の見直しについてお伝えしました。今回は、運動や休息について紹介します。

適度な運動や楽しめる趣味を

- ・からだを動かしてリフレッシュしましょう
軽く汗ばむくらいの楽しいと感じる有酸素運動がお勧めです。疲労物質が排出でき夜はぐっすり眠れます。三日坊主にならないよう適度に行いましょう。
- ・夢中になれることを見つけましょう
嫌なことを忘れる時間を作ることが大切です。映画、音楽鑑賞、カラオケなど夢中になれることを見つけましょう。

質の良い休息と年1回の健康診断

- ・ぬるめのお湯にゆっくり漬かりましょう
入浴は全身の血行が良くなり、代謝が活発になっ

心とからだを元気に(その3) 【ストレスとの付き合い方②】

- て、心身の緊張がほぐれます。
- ・寝室を心地良い空間にしましょう
長期間の不眠、睡眠の乱れは、うつ病の原因になることもあります。寝室の環境を整え、睡眠の質を高めましょう。
 - ・年1回の健康診断を受けましょう
目に見えないからだの変調に気付くことができます。

3月号から3回にわたり、心とからだの健康について紹介しました。心とからだの不調が長く続く場合は、早めに医療機関や相談窓口へ相談しましょう。また、毎月「心の健康相談(予約制)」を行っています。詳細は38ページ「各種相談のご案内」または市公式ホームページをご覧ください。



健康づくり課

5月31日は世界禁煙デーです

【テーマ】2020年、受動喫煙のない社会を目指して
～たばこの煙から子ども達をまもろう～



自身の健康のためにも、未来を担う子どもたちを守るためにも、まずは世界禁煙デーに1日禁煙チャレンジしてみませんか。

【問】健康づくり課(古河福祉の森会館) TEL48-6883

たばこの害

たばこの煙には、約250種類の有害物質や50種類もの発がん物質が含まれています。

たばこの煙は、肺がん・喉頭がん・胃がんなどの他にも心筋梗塞、狭心症、脳卒中など重篤な病気を引き起こします。たとえ換気扇の下で吸っても、空気清浄器を使ってもたばこの煙に含まれる有害物質は室内に残ります。

また、喫煙後30分間は喫煙者の吐く息から有害な成分が出続けるので、分煙しても受動喫煙はゼロにはなりません。煙に含まれる物質は喫煙者の髪の毛、衣類、家具、部屋の壁紙やカーテン、ソファなどに付着して、周囲の人へたばこに含まれる有害物質の被害を広げてしまいます。

最近の研究では、周囲の人がたばこの煙を吸ってしまうこと(受動喫煙)や喫煙者の髪や服に付着した残留たばこ成分を吸ってしまうこと(残留受動喫煙)による健康影響は予想以上に大きいことが分かってきました。

新しい電子たばこは安全?

「体に良い安全なたばこ」はこの世にはありません。強力な発がん物質はゼロにはならず、ニコチンの量は同じです。吐き出す息に含まれるニコチンの量も大きく変わらず、受動喫煙のリスクもゼロにはなりません。

特に成長段階の子どもは、大人よりずっと化学物質に敏感で、たばこの煙を自分の意思で避けることができません。

「たばこの煙を吸わないで一日が過ごせる」ということは、たばこを吸わない人にとってとても重要なことです。



禁煙治療のすすめ

「禁煙＝我慢」ではなく、禁煙補助剤などを使って少しでも楽に禁煙することができます。禁煙治療は一定の要件を満たせば、健康保険が使えます。禁煙治療が受けられる茨城県内の医療機関は、ホームページをご覧ください。

※「茨城県 禁煙治療 医療機関」で検索するかQRコードをご利用ください。



【禁煙治療の健康保険適応の要件】

以下の4つの条件をすべて満たしている必要があります。自己チェックしてみましょう。

- 自己負担額は1万3,000円から2万円程度(3割負担の場合)です。
- 1 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- 2 ニコチン依存症の診断テストの結果が5点以上である
※詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。
- 3 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 4 一日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である(例：15本×20年=300)

※平成28年4月1日から、35歳未満の人についてはこの要件は廃止されました。

こうえんびやり

公園日和

桃林が広がる公園北側とは反対に、駐車場から南側に向かうと見えてくるのが、2棟の古民家が建つ民家園です。大河ドラマ「西郷どん」の撮影も行われ、大きな話題となりました。

その南側には茶畑と梅林が広がります。梅林は



民家園を中心に広がる農の風景

ウイルス感染により伐採を余儀なくされていましたが、今年1月、約5年ぶりに18本の梅が植えられ再生しました。

新緑に染まった茶畑は、今月新茶の時期を迎え、それに合わせて恒例の「ふるさと古河新茶まつり」が行われます。茶摘み体験に加え、古民家での茶席体験、お土産にお茶を買って一息などいかがでしょうか。懐かしい風景の中で楽しめるイベントです。ぜひ皆さんでお越しください。

<ふるさと古河新茶まつり>

5月13日(日)10時～14時30分

【問】古河公方公園(古河総合公園)管理棟
TEL47-1129