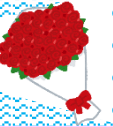




2021年5月号

けんこう ON-Line

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係
TEL: 0748-63-6144
〒528-8511 甲賀市水口町水口6200
メール: ea3103@pref.shiga.lg.jp



今月の
特集

世界禁煙デー5月31日



「望まない受動喫煙」が生じないように、喫煙者は喫煙禁止場所では喫煙しない、喫煙しない人への配慮が必要です。

喫煙があらゆるがんや脳卒中、心筋梗塞などの病気を引き起こすことは広く知られるようになりましたが、たばこを吸わない人の受動喫煙にもリスクがあることをご存じでしょうか。ほんのわずかな受動喫煙であっても、心臓発作のリスクが急激に増加することが明らかになり、また、受動喫煙による死亡者が年間1万5,000人に上ることが推計されています。特に、健康影響が大きく、自ら煙を避けられない子どもには配慮が必要です。

三次喫煙にも要注意！！

タバコを吸った人が吐き出す息や衣服、部屋の壁紙、カーテン、カーペット、ソファなどに付着した有害物質を吸い込む三次喫煙も問題になっています。

喫煙後30～45分は、喫煙者の息から有害物質が出つづけています。健康影響は明らかになっていませんが、気分が悪くなったり、ぜんそくのような症状が出る人も存在します。

新型コロナウイルス対策

感染リスクが高まる「5つの場面」



- 場面1 飲酒を伴う懇親会等
- 場面2 大人数や長時間におよぶ飲食
- 場面3 マスクなしでの会話
- 場面4 狭い空間での共同生活
- 場面5 居場所の切り替わり

これら5つの場面を
避ける取り組みを
行いましょう

※ 特に職場では、「居場所の切り替わり」に注意が必要です。仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる場合があります。休憩室、更衣室、喫煙所での感染対策をしっかりと！！



<内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室サイトより>

6月4～10日は歯と口の健康週間



歯周病とは



- ★歯周病はお口の中の慢性炎症 治りにくく全身に悪影響
- ★歯周病は歯周病菌により歯を支える土台の骨をも溶かす病気
- ★歯周病は生活習慣病 食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する病気



歯周病は万病のもと！



歯周病セルフチェック

- 歯がしみたり、かむと違和感がある
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯を磨くと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが痛んだり、ムズムズする
- 口臭が気になる

1つでも気になる時はすぐ
受診
早期発見、早期治療が
大事です

切り干し大根のナムル

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

材料 (4人分)

- ①切り干し大根…5g
- ②きゅうり…20g
- ③にんじん…10g
- ④ロースハム…2枚
- ⑤ごま油…小さじ1/2
- ⑥薄口しょうゆ…大さじ1/4
- ⑦砂糖…小さじ1/4
- ⑧すりごま…小さじ1/4
- ⑨しょうが(みじん切り)大さじ1/4
- ⑩ネギ(みじん切り)大さじ1/4

作り方

- ①切り干し大根はさっと洗い、水に浸して戻し熱湯でさっとゆでて水気を絞り、3cmくらいに切る。
- ②きゅうり、ハムはせん切りにする。にんじんもせん切りにし、さっとゆでておく。
- ③ごま油、薄口しょうゆ、砂糖、しょうが、ネギを合わせて調味液を作る。
- ④③の調味液の中に①②を加えて和え、器に盛りすりごまをふる。



栄養価(1人分)

- エネルギー: 24 kcal
- たんぱく質: 1.2g
- 脂質: 1.40g
- カルシウム: 12mg
- 食塩: 0.3g