

ワンポイントアドバイス

煙の見えないたばこ製品

川口市立医療センター

総合健診センター センター長 **星野 京子**



たばこを止めることを禁煙というようにたばこに煙はつきものです。紙巻きたばこは、火をつけ煙を吸うことによってニコチンを体内に取り込みます。たばこの煙の成分には、強い依存性を持ち血管を収縮させるニコチン以外にも多数の化学物質が含まれ、健康被害をもたらすことは皆さんもご存じのことでしょう。

たばこの煙の悪いイメージを隠すため、たばこ会社は無煙たばこ(嗅ぎたばこ・噛みたばこ)、非燃焼・加熱式たばこなどの煙の出ないたばこを市販しています。これらは煙が見えないため害が無い、少ないように錯覚させますが、いずれの製品もたばこの変形でしかありません。嗅ぎたばこ、噛みたばこは鼻腔粘膜、口腔粘膜に直接ニコチンを吸収させるため鼻腔がん、口腔がんのリスクがあります。非燃焼・加熱式たばこには紙巻きたばこと同程度のニコチン、土壌中から蓄積した放射性元素ポロニウム、ニトロソアミンなどの発がん物質が含まれています。呼吸にもニコチンが含まれ受動喫煙が起きます。たばこ会社以外からも電子たばこが販売されていますが、ニコチンや発がん物質の一種であるアルデヒド類、カルボニル類といった成分が検出されるものがあり安全ではありません。煙が見えないたばこ製品にだまされず、ニコチンへの依存から離れることが健康への近道です。

自力で禁煙できないかたはぜひ禁煙外来へ。年に1度12週の間5回の通院で健康保険での禁煙治療が可能です。

すこやか生活習慣

大切なあなたの命は宝物 9月10日～16日は自殺予防週間

●自殺者数の現状

川口市の自殺者数は、平成27年には97人で自殺死亡率は人口10万人あたり15.8人(全国18.6人、埼玉県17.8人)です。全国的に減っていますが、依然として多くのかたが自ら命を絶っています。
※詳しいデータは、保健センターのホームページをご覧ください

●悩みを抱えた人には？

悩みを抱えた人を支援するために、身近な人(ゲートキーパー)の力が必要です。

ゲートキーパーの役割

- 気づき** 眠れていない、口数が少なくなったなど、家族や仲間の変化に気づく
- 声かけ** 悩んでいる人への声かけの仕方に迷ったら…「どうしたの?」、「何か悩んでいるの?」などと声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける(まずは話せる環境づくりから)心配していることを伝え、真剣な態度で聞く
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

●日頃からできるメンタルチェック

パソコンや携帯電話から、いつでも気軽にストレスチェックなどができる「こころの体温計」を始めました。ご自身や周りのかたの「こころの健康管理」に取り組んでみてください。



携帯・スマートフォンはこちらから▶
パソコンはこちらから▶
▶<https://fishbowlindex.jp/kawaguchi/>
※利用料無料(通信費は自己負担)



防犯

自動音声案内による不審電話に注意!

市内で、郵便局をかたった自動音声案内からの不審な電話が多発しています。案内にしたがって電話機を操作すると、郵便局員を名乗る者につながり、個人情報や通帳、現金などをだまし取ろうとするものです。

被害に遭わないために

- 郵便局が自動音声案内の電話をかけることはありません。
- 個人情報や通帳、現金などを要求されても、すぐに対応せず、家族や警察に相談しましょう。



相談窓口

川口警察署 ☎048-253-0110
武南警察署 ☎048-286-0110

問防犯対策室 ☎048-242-6361

ひと

想いを旋律にのせて

シンガソングライター

ななみ 七海 有希さん

自らが手掛けた、川口市マスコットキャラクター「ぎゅぼらん」のテーマソング「ぎゅぼらんのうた」。ぎゅぼらんだけでなく、川口の魅力が詰まったこの曲は、7月2日に開催された日光御成道鳩ヶ谷宿夏の陣、朝顔ほおずき市、で初ステージを迎えた。自らステージに立ち、その伸びやかな歌声で、会場を大いに盛り上げた。「多くのかたに受け入れてもらい、ほっとしました」とほほ笑む。

本格的に歌を始めたのは高校生のとき。テレビ番組で好きなアーティストが見事に聴衆を魅了する姿に憧れ、自分の曲、自分の声で人々を感動させたいと、曲作りも手がけるようになった。そんな中、現在は、地元川口を中心に個人で音楽活動を続ける。仕事をしながらの音楽活動に限界を感じ、音楽をやめたこともあったが3カ月後に活動再開。結局、音楽をやめることはできなかった。「大変な毎日ですが、自分の想いを表現できる喜びを感じながら日々楽しんでいきます。」

現在の10月、「地元川口の魅力をきゅぼらんの曲を通じて発信したい」と「きゅぼらんのうた」の制作を始めた。年齢にかかわらず親しまれる、幼すぎず大人過ぎない歌詞にするため試行錯誤を続け、制作には1カ月以上を要した。そんな中、市がぎゅぼらんのテーマソングを募集していることを知り、応募。テーマソングに選ばれた。音楽活動も今年で12年目を迎える、自分の想いを聞き手に伝えることをより意識するようになった。「自分が歌うことでさらに川口が元気なまちなってこれれば、鮮やかに響き渡るその歌声が、これからも多くの人々を元気づけるだろう。(敬)

