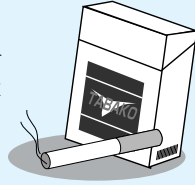


すこやか生活習慣

女性の喫煙

5月31日は世界禁煙デーです。これは、世界保健機関（WHO）が制定した禁煙を推進するための日で、2010年のテーマは「女性へのたばこの売り込みをやめさせよう」です。



女性の喫煙について、注目してみましょう。

厚生労働省国民健康栄養調査（平成20年）では、日本人の喫煙率は年々減少しています。男性の喫煙率も減少傾向ですが、女性の喫煙率は増加しており、中でも20・30歳代で高い値を示しています。

たばこを吸っている妊婦は、吸わない妊婦に比べ、自然流産や早産の危険性が高まります。また、生まれる子どもも2,500g未満の低出生体重児になったり、身体発育に影響があるともいわれています。

さらに、たばこは美容の大敵でもあります。肌荒れや、シミ・そばかすの原因になります。

また「たばこ」と「がん」の間に深い関係があることもよく知られています。1日25本以上たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、喉頭がんが90倍以上、肺がんは7倍の死亡率になることがわかっています。しかし、禁煙すればがんになる危険性はそれ以上増えず、禁煙後5年ほどたつと、ほとんど吸わない人と同じくらいの状態に近づきます。

がんから身を守るためには、禁煙と併せて、年に一度は検診を受けることが大切です。保健センターでは公民館などで通年「結核・肺がん検診」を実施しています。ぜひご利用ください。

子育て支援

みんなであそぼう

年齢に応じたあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おむね1歳（歩行完了児）～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋*飲み物（お茶またはさ湯）を各自でご用意ください。

場 所	月	1歳児（15組）	2～3歳児（15組）	親子講習 1～3歳児（20組）	時間
南青木 保育所	6月	2日（水） 身長・体重を計ろう 22日（火） 新聞紙であそぼう	3日（木） 身長・体重を計ろう 16日（水） 新聞紙であそぼう	24日（木） 腹話術	9:30 \$ 11:00
戸塚西 保育所	6月	2日（水） 身長・体重を計ろう 22日（火） 新聞紙であそぼう	3日（木） 身長・体重を計ろう 16日（水） 新聞紙であそぼう	17日（木） 腹話術	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249（受付時間 月～金曜日13:00～16:00）
戸塚西保育所 ☎298-4952（受付開始 5月6日（木）から）

園庭開放

5月は13日（木）・20日（木）

6月は11日（金）・23日（水）・29日（火）です。

申し込みなしの自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00 10時までにお入りください。（受付は9:30～10:00）

育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

詳細は各保育園にお問い合わせください。

- 川口駅前保育園（川口1-1-1キョボラ8F） ☎222-6011
- 川口こども園「のびのび」（安行領根1291） ☎286-0069
- アスク東川口保育園（戸塚4-21-1） ☎298-0083
- フォーマザー保育園（東川口3-2-29） ☎291-2713
- 汽車ぼっぼ保育園「ぼけっと」（東川口6-8-19） ☎229-6017

健康 ガイド

ワンポイントアドバイス

「気になる飛蚊症」

川口市立医療センター 眼科

副部長 富満賢木



目の前に、蚊やゴミのような物が飛んで見えたり、墨を流したように見えて気になっているかたがいます。

ある日突然起こったり、前からあるのに気付いていたけれど、何となく日々過ごしているという場合もあるでしょう。

眼科では、このような症状をまとめて飛蚊症と呼びます。

眼球は眼の壁の内側にある網膜と、ゼリー状の硝子体といわれるもので満たされています。硝子体は本来無色透明ですが、なんらかの原因で濁りができると、そのかげが網膜に映り、蚊やゴミのように目の前に見えるようになります。これが飛蚊症です。

この硝子体の濁りの原因は生まれつきのものと、生後に生じてくるものがあります。生後に起こるものの中で多いのは、硝子体の年齢による変化です。それ以外の原因には炎症や眼底出血などがあります。また、まれに網膜まで影響が及び、網膜に穴があいた状態（網膜裂孔）、さらにひどくなれば網膜剥離という状態まで発展していることがあります。

飛蚊症は多くの場合加齢が原因であり、様子を見るというケースが多いですが、思わぬ病気が隠れていることがあります。急に症状が起こったり、悪化した場合は、お近くの眼科を受診されることをおすすめします。