

保健婦だより

35

「健康か喫煙か、選ぶのはあなた」です

喫煙という習慣が私たちの生活に入り込んできたのは、そう古いことではありません。今から五百年ほど前、新大陸発見をめざしていたコロンブスによって世界へ広められました。

発がん物質の缶詰

たばこには、ニコチンやタールをはじめ、数十種類の発がん物質が含まれていて、まさに「発がん物質の缶詰」です。たばこ一本は、寿命を五分三十秒短縮させるといふ警告がありますが、これによると、一日二十本吸う人は一日約二時間、一年で二十八日(約一カ月)も命を縮めていることになります。また、たばこ

を吸う人は、吸わない人よりも肺がん、その他のがん、慢性気管支炎、心筋梗塞、胃潰瘍など、多くの病気にかかりやすくなります。これは、たばこの煙に含まれている有害物質、発がん物質が、からだのすみずみにまで影響するからです。

主流煙と副流煙

たばこの煙は、喫煙者が口の中に吸い込む「主流煙」と、火がついた部分から立ち上る「副流煙」に分けられます。主流煙はたばこの葉やフィルターを通過し、燃焼温度も高いため、煙の中の有害成分は少なくないといいますが、喫煙者の周りにいる人は、喫煙者が口から吐き出す不快な煙のほかに、一層有害な副流煙まで吸わされているのです。たばこは、イライラしたとき、考えごとがあるとき、会話のときと、気分転換や間をもたせるためなどに吸われます。「たばこは心の潤滑油」とか「たばこは社会の潤滑油」といわれいますが、自分や他人の健康を害しては「暗い日曜日」「病気の

潤滑油」になりかねません。吸う吸わないは個人の選択の自由です。しかし、他人に害を与えるかもしれないことをわきまえて、せめて大勢の人が集まる場所や公共の場所では、原則として禁煙したいものです。



できました！ 中央図書館『第2駐車場』

中央図書館では、これまで駐車場が狭かったため、来館した皆さんに何かと不便をおかけしていましたが、このたび第2駐車場を設置しましたので、車で来館の際にはこちらでもご利用ください。第2駐車場は約十二台を収容でき、図書館までの距離は百メートルほどです。

▽利用時間

〔平日〕

9時30分～17時15分

〔土曜日〕

9時30分～12時30分

※図書館の休館日(第3

日曜日、第4木曜日、

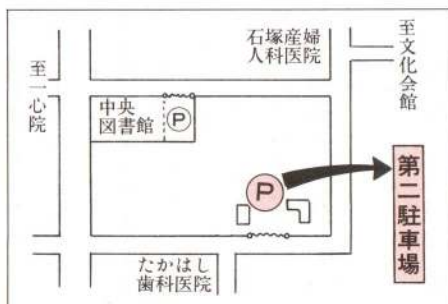
祝祭日、年末年始等)

は利用できません。

※利用は図書館へおいで

の人に限りまうので、

ご了承ください。



ちびっこギャラリー おとうさん

真中保育所



たけだ けいたくん
スキーにつれてい
てくれるんだよ。



あぶかわまみちゃん
めがねをかけてたほ
うがかっこいいの。



さとう きよともくん
はやくねないとおこ
るけどすきなんだ。

