

「禁煙のすすめ」

平成15年5月1日から施行された健康増進法で、公共の場での受動喫煙防止が義務づけられました。受動喫煙とは、タバコを吸わない人が、他人のタバコの煙を吸わされることです。タバコの煙には、実に200種類以上の有毒物質が含まれており、その内60種類は発ガン物質です。そして、ほとんどの有害物質は、主流煙（本人が直接吸い込む煙）よりも、副流煙（タバコの先から立ち上る煙）の方に多く含まれているのです。

最近、受動喫煙でおこる病気が医学的に証明されてきました。大人では、心筋梗塞、肺がん、副鼻腔ガンなど、子どもでは、気管支喘息、中耳炎、発育



加藤小児科医院
加藤 和子

障害、乳幼児突然死症候群などです。

このように、たばこは、自分だけの害に終わらず、大切な家族の健康にまで悪影響を及ぼします。よって、妊娠中の方や、小さいお子さんのいるご家庭では、禁煙が特に望まれます。

現在タバコを吸っている方の約7割が、喫煙を「やめたい」と思っているという調査があります。最近では、禁煙の際に一番辛いニコチンの禁断症状を軽減しつつタバコから解放される方法も登場しています。次の世代へタバコを受け継がせないためにも、まず、親が禁煙に挑戦してみてくださいいかがでしょうか。



エネルギー119kcal/たんぱく質6.1g/塩0.5g

生活習慣病予防のための

ヘルシークッキング

材料(4人分)

かぼちゃ	300g
にんじん	1/2本
青豆	50g
しらす干し	50g
酢	大さじ3
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

しらす入り
かぼちゃサラダ

体の調子を整える
ビタミン、ミネラルを
しっかり摂りましょう!



ヘルスメイト白石
高橋トクヨさん(大平)

〈作り方〉

- 1 かぼちゃは皮とワタを除いて一口大に切り蒸してつぶす。
- 2 にんじんは皮をむき1cm角に切つて茹でる。
- 3 青豆は前日より水に浸しておき茹でる。(冷凍枝豆でもよい)
- 4 しらす干しはフライパンでからいりする。
- 5 ①に②、③、④と酢、こしょう、ごま油を混ぜて器に盛る。

健康推進課
☎22-11362

全員集合

むし歯の
ない子

今回の3歳6か月児健診で
虫歯の無かったお子さんです。
ずっと健康な歯でいてね!

- 大戸 蓮くん(越前五賀) 齋藤 梨奈ちゃん(鷹巣)
- 丸山 翔矢くん(福岡蔵本) 村上 裕磨くん(旭町)
- 半田 竜大くん(郡山) 佐藤雄希也くん(鷹巣)
- 佐藤 弘博くん(郡山) 内田 一心くん(南町)
- 伊藤 優太くん(福岡長袋) 河村 翔太くん(福岡蔵本)
- 岡崎 菜奈ちゃん(旭町) 秋山 優人くん(福岡長袋)
- 寺崎 稜馬くん(郡山) 佐藤 大くん(東大畑)
- 浅野 渚ちゃん(東町) 佐藤龍太郎くん(越河)

虫歯を早く治して
メダルをもらおう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子どもの虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。

そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6か月児健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 ☎22-1362



Do you know?

知ってる? 「パソコン入力内職」の電話勧誘に気をつけて

副収入がトラブルに

最近の景気低迷のなか、いくらでも生活の足しにと始めた内職がトラブルにあつてしまつたという「パソコン入力内職」の被害が最近再び増えています。

内職は、電話や折り込み広告での勧誘がほとんどですが、業者のねらいは高額なパソコンとソフトを購入させるだけで、仕事はほとんどありません。

勧誘の手口とトラブル

子どもがまだ小さくて外で仕事ができないとか、夫の給料が減つた時、あるいは自分の時間が持てるようになった時などに、タイミング良く業者から電話やチラシ広告が入り、「専用のパソコンを購入して当社の検定に合格すれば、月に8〜9万円の収入になります」と「登録料を支払えば仕事をあつせんしませ」などと勧誘されます。

勧誘の話や広告の内容に興味を持ち、「仕事をあつせんしてもらえれば月々の支払は楽」と考えてしまい、パソコン・ソフト・教材・登録料・保証料・入会金などを契約してしまつても、なかなか検定に合格しない、指導してくれ

「おれおれ」「わたしわたし」電話も、必ず家族に確認してから行動しましょう!

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

公立刈田総合病院紹介

☎25-2145

感染管理室

感染管理室って、どういふことをするの?

病院に出入りする方たち(患者、職員など)が病原体を病院に持ち込んだり、病院から外へ運んだりする危険性の低減ならびに防止に向けた活動を行っている部署です。

現在、地域住民の皆様へ病原体による感染防止の呼びかけや感染発生時に迅速かつ適切な対応実現を目指し、業務を遂行しています。

▲感染管理室の内山室長(呼吸器科部長)と佐藤師長

インフルエンザの予防対策について教えてください

温度が低く空気が乾燥しているこの季節は、ウイルスの活動も活発になります。予防対策として、外から帰ったら必ず石けんで手を洗つてうがいをしてください(インフルエンザワクチンを接種すると予防や症状の軽減に効果がありますので、積極的に接種をうけることが大切です)。

新型肺炎(SARS)が心配ですが?

新型肺炎の初期症状は、インフルエンザとよく似ています。中国や香港、台湾から帰国後に発熱を伴う呼吸器症状のある方は、来院前に必ず電話で症状をお知らせください。

【刈田病院最新情報】「地域がん診療拠点病院」厚生労働省指定(平成15年12月16日)、「救急科専門医指定施設」日本救急医学会認定(平成16年1月1日)