

タバコの影響～ご存じですか～

タバコを吸うことによる健康への影響は、煙が直接触れる口やのど、肺以外にも多くあり、がん・循環器・呼吸器などへの影響が知られるようになりました。**江戸川区の女性の喫煙率は、全国や都に比べて高い傾向にあります。**

喫煙率(H29 女性)
 全国 7.2
 東京都 5.2
 江戸川区 10.9



出典：イギリス BBC

タバコのお肌への影響

左の有名な写真は、22歳の双子の女性が40歳まで喫煙した場合(左)としなかった場合(右)に、どのような顔貌になるかをシミュレーションしたものです。

タバコに含まれる有害物質により毛細血管が収縮し、肌の乾燥やしわやくすみ、歯や歯茎の変色も見られます。

タバコが及ぼす健康への影響

喫煙者

がんをはじめ、脳卒中や循環器疾患、呼吸器疾患や糖尿病など多くの病気と関係しています。

妊婦や子ども

妊婦の喫煙は、早期破水や胎盤異常、早産や低出生体重児、乳幼児突然死症候群などの原因になります。

周囲の人(受動喫煙)

喫煙者から立ち昇る煙や吐き出される煙にも有害物質が含まれ、まわりの方に害を及ぼします。



禁煙効果はすぐに身体に出始めます。長期喫煙の方も、禁煙して身体の変化を実感しましょう

禁煙の効果

- 20分 血圧が正常になる
- 8時間 血液中の酸素濃度が正常になる
- 24時間 心筋梗塞のリスクが減る
- 48時間 味覚、嗅覚が回復し始める
- 2週間～3ヵ月 循環機能が改善。歩行が楽になる
- 1～9ヵ月 咳、疲労、息切れが改善する
- 5年 肺がんのリスクが半分に減る
- 10年 肺がんのリスクが非喫煙者と同程度になる

(米国肺協会資料より)

江戸川区禁煙外来治療費助成金交付事業

禁煙に取り組む方を応援するため、禁煙外来治療を5回受診し、完了した方を対象に、自己負担額を助成(上限:1万円)します。



身近ながんを、身近ながん検診で～いのちを守る江戸川区のがん検診～

がんは生涯のうち2人に1人がかかる身近な病気で、40代～60代の日本人の死亡原因第1位です。「元気なときこそがん検診」を合言葉に、定期的に受診しましょう。

★江戸川区の7つのがん検診はすべて無料です!

- ◇胃がん:30歳以上
- ◇大腸がん:40歳以上
- ◇肺がん:40歳以上
- ◇口腔がん:40歳以上
- ◇乳がん:30歳以上の女性
- ◇子宮頸がん:20歳以上の女性
- ◇前立腺がん:60.65.70歳の男性

生涯で
 がんにかかるリスク
 男性62% 女性47%

※国立がん研究センター「最新がん統計」

江戸川区がん検診 検索



キラキラ生きる！ 女性のからだとヘルスケア



女性のからだは、女性ホルモンの変化によって大きく影響を受けていることをご存じですか？
 女性らしさを作る**エストロゲン**と妊娠に関わる**プロゲステロン**の2つのホルモンの働きによって、約28日間周期の月経サイクルが生まれています。

エストロゲンのほたらき
 女性らしさを作るホルモン

- 肌の潤いを保つ
- 気持ちを明るくする
- 骨を強くする
- 血管を強くする
- 代謝を促す、肥満を予防する

プロゲステロンのほたらき
 妊娠にかかわるホルモン

- 乳腺を発育させる
- 体内の水分量を整える
- 食欲を促す
- 眠くなる
- イライラする、憂うつになる

女性のライフステージとからだところの変化

思春期

初経を迎え、大人の女性へ成長していきます。からだの成長に比べてこころの成長が未熟でアンバランスになることもあり、からだや性についての正しい知識が必要です。

成熟期

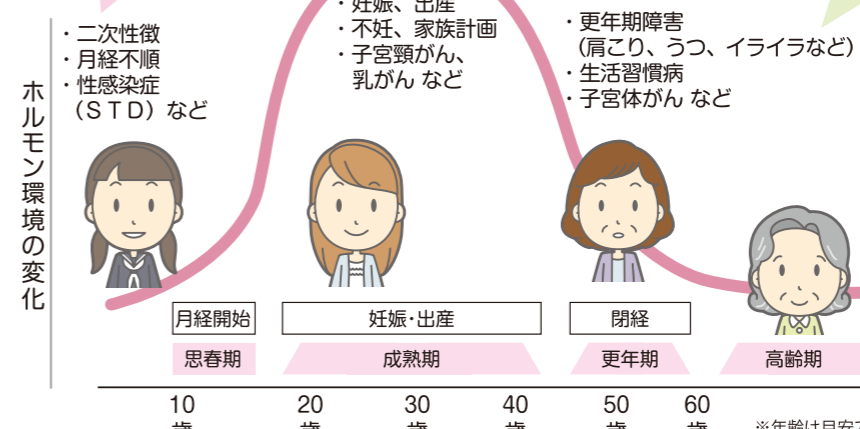
心身ともに成熟し、人生の中で最も充実した時期ですが、さまざまな女性特有の病気もこの時期から増えます。ふだんの健康管理や定期的な健(検)診も習慣付けましょう。

更年期

ホルモンバランスが乱れやすく、「更年期障害」という心身の不調があらわれる時期です。更年期はだれもが迎える節目ですが、日常生活に支障がある場合は、専門医に相談しましょう。

高齢期

からだのさまざまな部分で少しずつ老化がはじまります。(骨がもろくなるなど) この変化は生活習慣によって、その出方とスピードに個人差があらわれます。若いとき以上に健康に気を付け、これからの人生を楽しみましょう。



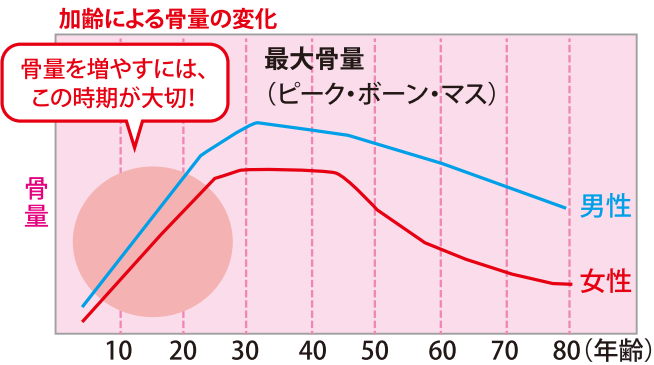
女性に多い骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症とは骨密度が低下し、骨の強度が弱くなることで骨折などが起こりやすくなる病気です。閉経後の女性に多くみられることが特徴です。



骨粗しょう症の背骨の縦断面

骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達します。その後比較的安定に推移した後、加齢に伴い減少します。骨粗しょう症の危険因子には、加齢などの避けられないものと食事や運動などの生活習慣に関わる予防できるものがあります。



バランスの良い食事をベースにカルシウム・ビタミンD、Kをしっかり摂りましょう

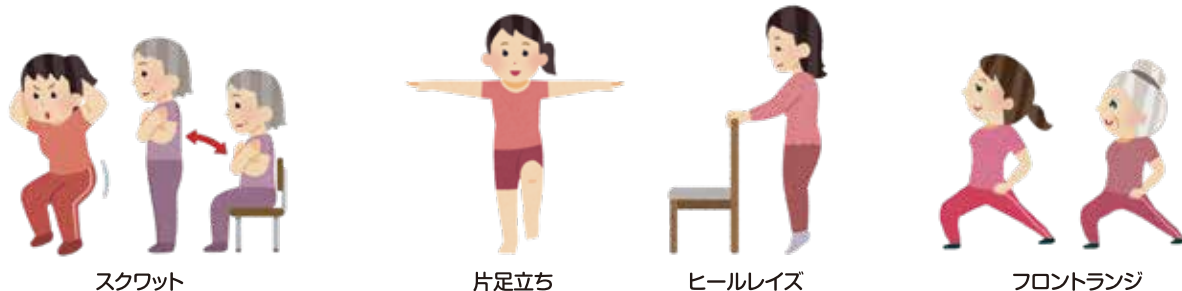
骨量は成長期から20歳頃に最大に達した後でも、妊娠期にはカルシウムの吸収率が上昇します。1日3食、バランスのよい食事を心がけながら、骨量を維持し減らさないために、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどが摂れる食品を摂りましょう。

カルシウムが多い食品	カルシウムの吸収を促進 「ビタミンD」	カルシウムの取込みを助ける 「ビタミンK」
牛乳・乳製品 小魚・干しエビ 大豆製品、小松菜、 チンゲン菜など	鮭、ウナギ、サンマ、メカジキ、 カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など	納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、春菊、 ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

骨を強くする運動を始めましょう

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。ウォーキングを日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかで骨に負荷がかかる運動を増やしましょう。

また、筋力トレーニングも、骨に負荷がかかる運動の一つです。スクワット、片足立ち、ヒールレイズ(立位でつま先立ちをする)、フロントランジ(立位で大きく片足を前に出し、体重をかける)等、できることから始めてみてはいかがでしょうか。



健康とキレイを支える基本は生活習慣です

バランスよく食べましょう

1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。ごはんとともに、たんぱく質を中心としたおかず(肉・魚など)ともう1品(野菜、きのこ、海藻など)をつけましょう。



「やせ」も「肥満」も要注意です

無理なダイエットによる「やせ」は無月経や低体温などの原因になります。肥満は生活習慣病の原因になるばかりではなく、ホルモンの分泌リズムを狂わせます。



運動を無理なく楽しく続けましょう

適度な運動は自律神経の働きを活発にし、全身の血行を促します。習慣化することで、生活習慣病予防やストレス解消などの効果があります。楽しみながら続けましょう。



休養・睡眠をしっかりとりましょう

忙しくて時間が取れないからと言って、睡眠時間を削ってまで何かをしようとしていませんか?睡眠は人間にとって重要な時間です。睡眠は脳と心身に休息を与え、ストレスを取り除き、ホルモン分泌を促して美肌へ導きます。



毎日フロスを使いましょう

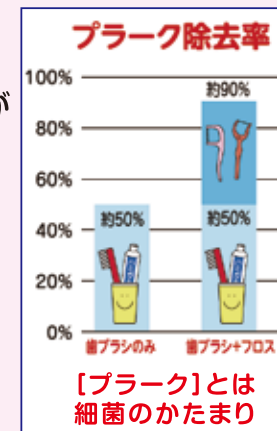
歯ブラシでは届かない歯と歯の間のプラークをとることができむし歯・歯周病予防にもなります。

セルフケア(丁寧な歯みがき・フロス)

プロケア(かかりつけ歯科医で定期健診とクリーニング)

けんこう
健口!

フロスの使い方



歯ブラシ+フロスで
実に2倍近い効果!
すてきな笑顔・爽やかな
息にフロスが効果的りん



江戸川区8020 応援キャラクター
リップパー

参考文献:e-ヘルスネット(厚生労働省)、女性のための健康ガイド(公益財団法人母子衛生研究会)

女性の健康週間

厚生労働省では、3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定めています。関係団体等社会全体が一体となって啓発事業及び行事などを展開し、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすために総合的に支援することを目的としています。