

健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

禁煙にチャレンジ！

こんな統計をご存じですか？

【たばこでプラスの経済影響は2.8兆円、損失は4.3兆円（喫煙関連の病気による労働力の損失2.4兆円、医療費1.7兆円、消防や清掃費2千億円）】

たばこの煙には発がん性物質が約70種類含まれています。肺や胃などから吸収され、血液を通じて全身に運ばれます。また漂う煙には直接吸う煙より多くの発がん性物質が含まれており、この煙を吸い込むことを受動喫煙といえます。

たばこでなりやすい病気

●慢性閉塞性肺疾患（COPD）

咳や痰が出たり、少しの動作で息切れして日常生活が困難になる病気

●がん

肺がんや胃がん、喉頭がんなど

●虚血性心疾患

心臓に栄養を送る血管が詰まるなど、命に関わる病気

●脳卒中

脳の血管が破れたり詰まることで、まひなどの後遺症の原因となる命に関わる病気

喫煙はさまざまな病気になるリスクを高めますが、多くの人が利用する施設や飲食店などで、望まない受動喫煙を防ぐためのルールが日本にはありませんでした。

そこで健康増進法の一部が改正され、段階的に公共の場での禁煙が義務化されています。

改正健康増進法

①平成31年1月24日から

屋外や家庭で喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮すること

(例) 周囲に人がいない場所で喫煙するよう配慮する。子どもや患者のそばでは吸わない。

②令和元年7月1日から

学校、病院、行政機関の庁舎などの敷地内禁煙（特定の屋外喫煙場所を除く）

③令和2年4月1日から法の全面施行

多数の人（2人以上が同時に入れ替わり）で利用する施設の原則屋内禁煙

この法律では、義務に違反した場合の罰則（過料）が設けられました。今回は法律の一部のみを紹介していますので、詳しくは厚生労働省の専用サイトをご覧ください。

なくそう！望まない受動喫煙。検索 <http://jyudokitsunen.mhlw.go.jp/>

この法律の改正を機に禁煙に挑戦する人が増えています。

「たばこ代を他の欲しいものに変える」「禁煙仲間を見つくる」「職場で宣言する」「吸いたくなったら冷水を飲む」など他の行動への切り替えや身近な人の応援があると長続きするようです。また禁煙外来を利用するという方法もあります。服薬や貼り薬などで食欲亢進などのニコチン離脱症状を抑えながら禁煙ができます。

ご自身やご家族の健康のために、禁煙にチャレンジしてみませんか。



下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科

診療日（急病者に限りります） 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

2・3月の担当医

| 2月 | 3月 |
|-----------------------|-----------------------|
| 2日(日) 近藤史郎(近藤医院) | 3日(月) 近藤史郎(近藤医院) |
| 9日(日) 今井直人(花田医院) | 10日(月) 今井直人(花田医院) |
| 16日(日) 中田宗彦(中田医院) | 17日(月) 中田宗彦(中田医院) |
| 23日(日) 阿部親司(阿部医院) | 24日(月) 阿部親司(阿部医院) |
| 30日(日) 小林源博(ほし整形外科) | 31日(月) 小林源博(ほし整形外科) |
| 1日(日) 近藤史郎(近藤医院) | 2日(月) 近藤史郎(近藤医院) |
| 8日(日) 奥村昇司(おくむらクリニック) | 9日(月) 奥村昇司(おくむらクリニック) |
| 15日(日) 大塚正議(森宮鼻咽喉科) | 16日(月) 大塚正議(森宮鼻咽喉科) |
| 22日(日) 阿部慎太郎(阿部医院) | 23日(月) 阿部慎太郎(阿部医院) |
| 29日(日) 村瀬寛紀(精製科クリニック) | 30日(月) 村瀬寛紀(精製科クリニック) |
| | 31日(月) 小池利幸(小池医院) |
| | 1日(火) 大林秀成(萩原北醫院) |

※地元の市町村医師会に問い合わせください。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

暖かい屋内でテレビでも見ながら二
本杖歩行はとても健康的
ですが、二本杖歩行はとも
なスポーンです。

寒い冬、炬燵のお守を
か。動かないこと、歩かないこと
脚力の低下、脚・腰の痛み、認知症の
進行、老化、寝たきり状態といった体
調の悪化を招きます。

歩くことは、体を起しておくために
必要な背骨を支える筋肉（インナーマッ
スル）を鍛え、脳への血流をよくして認
知症の予防につながります。一日15分以
上歩いている人は、そうでない人に比べ
て認知機能が良いことがわかっています。
「冬の外歩きは寒いから」というのは
歩かない理由にはなりません。

杖は不自由な人が持つものとか、杖
なしで歩いてうれいとか思われがち
ですが、二本杖歩行はともな健康的
なスポーンです。

【おいしく減塩】 下呂市は減塩で健

減塩のススメ
高血圧の予防に
は、生活習慣の改
善、中でも減塩が
有効です。

飛騨圏域の平均
食塩摂取量は、摂
取基準量より高く、
減塩が必要な状況
です。

| 食 塩 | 男性 | 女性 |
|-------------|--------|------|
| 摂取基準量（目安量） | 7.5 g | 6.5g |
| 平均摂取量（飛騨圏域） | 10.6 g | 8.1g |

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年度版）」
策定検討会報告書、平成28年度岐阜県民栄養調査

康な生活を心
援しています。

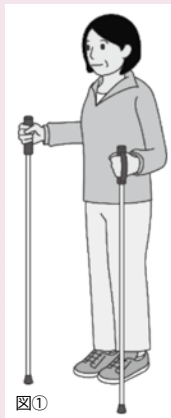
減塩のコツ
について詳し
く知りたい人
は、市の保健
師・栄養士にご
相談ください。

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

おいしく減塩
1日マイナス2g

不妊治療費の助成について

下呂市では、不妊で悩む夫婦の経
済的負担の軽減を図るため、不妊治
療に要する費用の一部を助成してい



本杖を突いて足踏みしたり歩いたりする
のはとても良い運動です。二本の杖を突
いて立つと、本来の両足と、杖の四点で
体を支えることになります。体が安定し
て姿勢がよくなり、脚・腰にかかる負担
が減少します。重心のブレが抑えられ、
歩くときにふらつきが少なくなります。
歩幅が広がり、前かがみ姿勢がよくなっ
てきます。正しい行くと全身運動である
ことが実感できます。

一本杖で歩くときは反対の手は荷物
を持ったりふらつきさせたりしてバラ
ンスをとっているのではないでしょう

二本杖歩行（ポールウォーキング）の勧め



か。運動が左右均等でないと、歩く時
の体の軸が曲がって無理な力が働いま
す。これは痛みを引き起こす原因にも
なります。

以上のように運動として歩くときには
二本杖の方が一本杖よりも体に良いと
いえます。二本杖歩行ができる条件は、
両脚で立位保持ができること、足踏み
ができること（何かにつかまっても
よい）、両手の握る力のあること、痛み
を伴わないことなどです。

杖の条件は、胸までの高さ（長さ）、

ます。今年度
治療に要した
費用の助成を
希望する場合
は、3月31日
までに申請が
必要です。助成内容や申請手続きに
ついてはお問い合わせください。

【対象となる治療】

- ・ 特定不妊治療
- ・ 体外受精及び顕微授精
- ・ 男性不妊治療（TESE・MESA等）
- ・ 一般不妊治療（人工授精）

【対象者】

- ・ 次のいずれにも該当する人
- ・ 治療開始時点で法律上の夫婦であること
- ・ 治療期間および申請日において、夫婦のいずれか一方または両方が市内に住所を有していること
- ・ 夫婦の所得の合計額が730万円未満であること
- ・ 特定不妊治療および男性不妊治療費の助成については、申請年度内に岐阜県が行う助成事業の助成承認を受けていること

軽くて丈夫で握りやすい、杖先に滑り止めのあることなどです（図①）。脚はできるだけ高く上げます。腕はポクシングの様にできるだけ大きく前後に動かします。肘はできるだけ後ろへ引くように意識します（図②）。いつも歩いている速さから始めます。自分でできる範囲で時間を決めて毎日実行することが大切です。

運動の後で痛みが出てくる場合は運動のやりすぎか、運動方法の誤りかもしれません。二本杖歩行については病院外科で指導いたします。脚力がついてくると外歩きも楽しくなってくるでしょう。荷物があれば手に持たないで背中に背負うこともお忘れなく。

下呂市立金山病院顧問 古田 智彦