

# 春日井保健所だより

第11号  
平成30年11月発行

発行：愛知県春日井保健所 〒486-0927 春日井市柏井町2-31  
TEL：0568-31-2188  
URL：http://www.pref.aichi.jp/soshiki/kasugai-hc/

## 知っていますか？ 「たばこ」の害

日本では、たばこに関連した病気で、年間14万人以上もの人が亡くなっています。  
たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素を始め、200種類以上の有害物質が含まれ、その中には、発がん性物質が約70種類含まれています。

### たばこの影響は・・・

- × からだの成長を妨げる原因になる
- × 運動能力を低下させる原因になる
- × 思考力や集中力を低下させる原因になる
- × がんや心臓病、脳卒中など全身の病気を引き起こす
- × 歯や歯肉の黒ずみや口臭、歯周病の原因になる
- × シワやシミなど肌を老化させる原因になる
- × たばこを吸わない人が、周りの人のたばこの煙を吸うことで健康に悪影響を受ける



Q たばこを吸うと、ストレスを解消できますか？

A **できません。** たばこを吸うと、すぐにニコチンが脳に働き、「気持ち良い」と感じる場合があります。しかし、ニコチンが切れるとイライラストレスを感じます。イライラを抑えるため、もっと、たくさんのたばこ(ニコチン)が欲しくなります。これが**ニコチン依存症**です。

未成年は、少しの喫煙でニコチン依存症になりやすいです。  
興味本位で、たばこを吸うとやめられなくなります。

### 加熱式たばこも有害物質が含まれています。

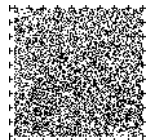


日本で発売の3種類の加熱式たばこ  
(厚生労働省資料)

加熱式たばこの主流煙(喫煙者が吸う煙)には、紙巻きたばこ(通常のたばこ)と比べれば少ないですが、ニコチンや発がん性物質が含まれています。

受動喫煙により、周りの人の健康へ影響を及ぼす可能性もあります。(発売間もないため、今後研究を重ねないとはいっきり分かりません)

お問い合わせ先：総務企画課 電話0568-31-2188 (ダイヤルイン)





# 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」



## 薬物乱用とは？

- 薬物を社会のルールから外れた目的や方法で使用するをいい、一回使っただけでも乱用となります。

## 乱用される薬物とは？

(出典：厚生労働省、愛知県警)

- 乱用される薬物の作用は、脳への影響によって次のように分けられます。

### 興奮作用



覚醒剤



コカイン

### 幻覚作用



MDMA



LSD



マジックマッシュルーム

### 抑制作用



大麻



大麻樹脂



向精神薬

### 危険ドラッグ



白色粉末



液体



植物



紙片

※向精神薬は医療用として用いられていますが、乱用されると精神及び身体へ障害を与えます。

## 薬物を乱用すると、どうなるの？

(出典：厚生労働省)

- 脳を破壊します。破壊された脳は二度と元に戻りません。
- やめたくてもやめられない依存状態に陥ります。
- 幻覚や妄想が現れ、また、運動機能、内臓機能が低下します。



幻覚



運動機能の低下



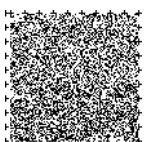
内臓機能の低下

## 薬物乱用を防止するには？

- 薬物乱用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと。
- 誘われたら、「ハッキリ・キッパリ」断り、そしてその場から立ち去ること。
- 自分一人で悩まないで、周囲の信頼できる大人や専門家に相談すること。

# 薬物乱用は一回でも「ダメ。ゼッタイ。」

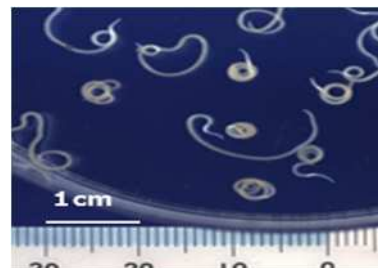
お問い合わせ先：生活環境安全課 電話 0568-31-2189(ダイヤルイン)



# アニサキスによる食中毒を予防しよう

## アニサキスって知っていますか？

- 寄生虫（線虫）の一種
- 幼虫は長さ2～3cm程度で、白色の少し太い糸状
- 魚介類に寄生（サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど）



(出典 厚生労働省)

## アニサキス食中毒とは？

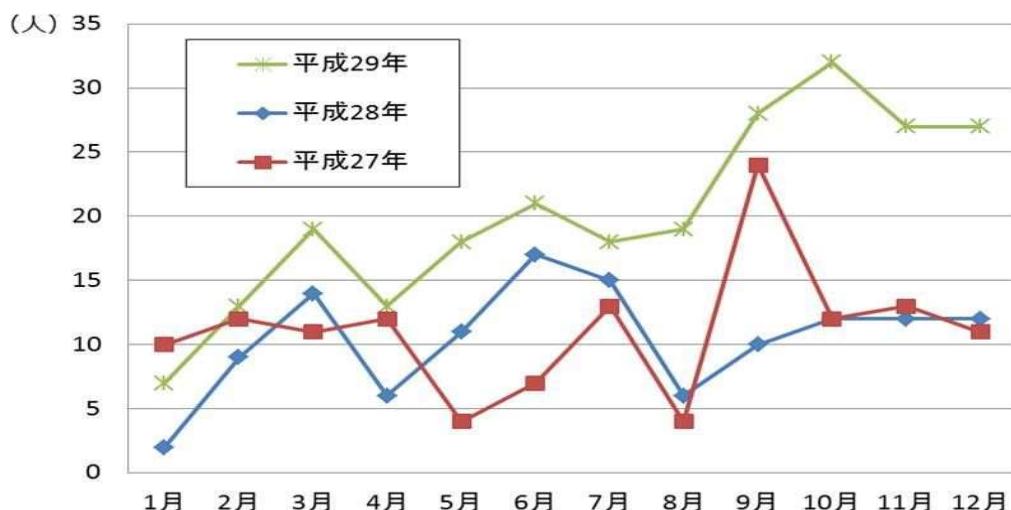
アニサキスが寄生している魚介類を生で食べた時に起こります。

- 急性胃アニサキス症：食後数時間～十数時間でみぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐
- 急性腸アニサキス症：食後数十時間～数日後に激しい下腹部痛、腹膜炎症状

※多くは急性胃アニサキス症ですが、速やかに医療機関を受診してください

表 全国の発生月別のアニサキスによる食中毒届出患者数（人）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	総計
平成29年	7	13	19	13	18	21	18	19	28	32	27	27	242
平成28年	2	9	14	6	11	17	15	6	10	12	12	12	126
平成27年	10	12	11	12	4	7	13	4	24	12	13	11	133

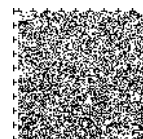


## アニサキス食中毒を予防するには？

- 1 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く
- 2 内臓を生で食べない
- 3 目視で確認してアニサキス幼虫を除去

※さらに、冷凍（-20℃、24時間以上）・加熱（70℃以上）も有効です！

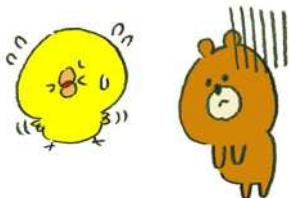
お問い合わせ先：食品安全課 電話0568-31-2180（ダイヤルイン）





## 中学生のこころとストレス つらいときはどうしたらいい？

### ◆ ストレスのサインに気づく



不安や緊張が高まって、イライラが強くなる  
気分が落ち込んで、やる気がなくなる  
人づきあいが面倒で、避けるようになる

なかなか寝つけない、途中で目が覚める  
頭痛や腹痛、下痢や便秘をしやすい  
食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎたりする



### ◆ つらいときはどうしたらいい？



ひとりでかかえこまないで、家族や学校の先生、ス  
クールカウンセラーなど、まわりの大人に相談して、  
ストレスをどうやって解決するか、一緒に考えます。

自分でできる工夫もあります。  
リラックスしたり、楽しいことをしたり  
ストレスからはなれて、ほっとできる場所で休むこと  
も方法です。

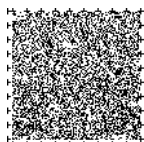


### ◆ こどもが相談できる電話

チャイルドライン  
☎ 0120-99-7777  
(毎日：午後4時～午後9時)

24時間子供SOSダイヤル  
☎ 0120-0-78310  
(24時間いつでも)

子どもの人権110番  
☎ 0120-007-110  
(月～金：午前8時30分～午後5:15)



お問い合わせ先：健康支援課 電話0568-31-0750 (ダイヤルイン)