

トピックスきよす 19号

平成30年2月 愛知県清須保健所

清須市春日振形 129 番地 清須市春日老人福祉センター内
TEL 052-401-2100

禁煙のススメ



○喫煙による余命の短縮

喫煙により引き起こされる様々な健康影響により、喫煙者は、余命が短くなると言われています。どれくらい寿命が短くなるのかについて、イギリスのR.ドール博士が、1950年代から50年間、医師の集団を追跡する研究を行った結果、喫煙者は、非喫煙者と比べると、概ね10歳程度、余命が短いことが分かりました。

近年、日本国内においても、長期にわたる観察結果に基づき、喫煙者と非喫煙者における余命の差を評価した研究が発表されています。ある研究では、男性14万人、女性15万人のデータを用いて分析した結果、40歳の時点でたばこを吸っている者は、男性で約5年、女性で約4年、吸っていない者に比べて余命が短いことが分かりました（平成18年度厚生労働省研究班・小笹らによる）。

○ニコチン依存症スクリーニングテスト（TDS）

以下の10問の質問に各々当てはまる場合を1点として合計5点以上がニコチン依存症と診断されます。

問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか。
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことはありませんか。
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
問4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）
問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
問7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
問8	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

下記の要件を全て満たす方は、禁煙治療を健康保険等で受けることができます。要件を満たさなくても自由診療で禁煙治療を受けることができます。

- ニコチン依存症を判定するテスト（TDS）で5点以上
- [1日の喫煙本数×喫煙年数]が200以上（2016年4月より35歳未満はこの要件がなくなりました）
- 直ちに禁煙を始めたいと思っている
- 禁煙治療を受けることに文書で同意（サインなど）

（注）禁煙治療に健康保険等を使えない医療機関もあります。健康保険等による禁煙治療を希望される場合は、事前に医療機関にお問い合わせください。

ノロウイルスに御注意ください

例年、秋から冬にかけて、ノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎や食中毒が多発します。

主な症状は下痢、嘔吐、発熱、吐き気及び腹痛で、突発的な吐き気や嘔吐が特徴的です。幼児、高齢者、基礎疾患のある方では重症化することがあるので注意が必要です。

ノロウイルスは特に感染力が強く、二枚貝等の食品に含まれるウイルスだけでなく、糞便や嘔吐物に含まれるウイルスによる二次的な感染があります。

感染及び食中毒予防のため、次のことに心掛けましょう。

- (1) 食事前、用便後、帰宅時などにはしっかり手を洗いましょう。
- (2) 加熱が必要な食品は十分に加熱しましょう（中心温度85℃～90℃で90秒以上）。
- (3) 嘔吐物や糞便は、手袋やマスクなどを使って感染や周囲への拡大を防ぎながら、塩素系消毒剤を適切に使用して、処理しましょう（嘔吐物、汚物等の消毒には、1,000mg/Lの次亜塩素酸ナトリウム溶液が推奨されています。）。

症状が現れたら速やかに受診しましょう。

また、症状が回復してからも、糞便中に長期間ウイルスが排出されることがあるので御注意ください。

手洗いの方法は、[手洗い犬ゴッシー](#) [検索](#) を、クリックする バウ！



画像：手洗い犬ゴッシー 背景：ノロウイルスの電子顕微鏡画像（加工）

担当：環境・食品安全課環境・食品指導グループ

結核について知ろう

■結核はどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。

現代においても1日で5人が亡くなる日本の重大な感染症です。

この地域（清須市・北名古屋市・豊山町）では毎年30人以上の新しい患者が発生しています。



■どうやって感染するの？

せきやくしゃみで「空気感染」する病気です。

結核菌の混ざったしぶきが咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります。

■こんな時は病院へ…

- せきが2週間以上続く
- 痰（たん）が出る
- 急に体重が落ちる
- 発熱（微熱）が続く
- 高齢者で急に弱ってきた（食欲が落ちる など）



担当：健康支援課地域保健グループ