



健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】 長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1346

ストップ！妊娠中のたばこ

妊婦の喫煙は、妊娠や出産に悪影響を及ぼす原因になることが分かっています。NIJDE、妊娠中のたばこの害について再確認してみましょう。

＜たばこの有害物質は200種類以上＞

たばこの煙には、4000種類以上もの化学物質が含まれています。その中で、有害物質は200種類以上、発がん物質は50種類以上に上ります。1本の細いたばこに、これほど多くの有害物質が含まれているのです。中でもニコチン、タール、一酸化炭素が三大有害物質として知られています。

主な有害物質とその影響

ニコチン：血管にダメージを与え、心臓に負担をかける。依存性は、危険薬物のコカイン以上とされている。

タール：ヤニのことで、発がん性物質の塊。タールは肺に残りやすい性質があり、肺の中を黒くする。

一酸化炭素：血液中で酸素が運ばれるのを阻害し、動脈硬化や心臓病のリスクを高める。

＜妊娠・出産への悪影響＞

ニコチンを始めとする有害物質は、胎盤を通じて赤ちゃんに移行します。その結果、妊婦の体やお腹の赤ちゃんに次のような悪影響を及ぼします。

- ・ 流産や早産の可能性が高まる
- ・ 前置胎盤や胎盤異常になりやすい
- ・ 低出生体重児の可能性が高まる
- ・ 生後、乳幼児突然死症候群の危険性が高まる
- ・ 生後、神経発達障害が起こる可能性が高まる

＜受動喫煙に注意＞

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）と、火を付けたたばこから立ち上る煙（副流煙）があります。有害物質は、主流煙より副流煙に多く含まれます。妊婦自身が喫煙しないようにするのはもちろん、職場や家族など周囲の人も妊婦に配慮し、たばこの煙を吸わせないようにしましょう。



たばこの先からでる副流煙には、主流煙よりも

- ニコチン……………2.8倍
- タール……………3.4倍
- 一酸化炭素……………4.7倍
- アンモニア……………46倍

の有害物質が含まれています。



また、たばこには多量の化学物質や添加物が入っているにも関わらず、その成分が表示されていません。そのため、喫煙の悪影響について真剣に考えましょう。

「妊娠したけど、今さら禁煙しても手遅れではないか」と思う人がいるかもしれません。しかし、今からでも決して遅くありませんので、妊娠をきっかけに禁煙に取り組んでみましょう。

アルコール 家族教室

飲酒の問題やアルコール依存症で悩んでいる人の家族を対象に、アルコール依存症や問題行動の分析、コミュニケーションスキルなどについて学習し、家族同士で悩みなどについて分かち合います。

■日時 4月13日、5月18日、6月8日、7月13日、8月10日、9月14日

(いずれも木曜日、全6回) 午後1時30分～3時30分

■会場 岩手県福祉総合相談センター(盛岡市本町通3-19-1)

■定員 10人程度(原則全日程参加可能であること)

■申込・問合せ 4月10日(月)まで 岩手県福祉総合相談センター ☎629-9617

あなたの大切な人の「飲み方」、気になりませんか？

自分の意志でアルコールを止められなくなる病気「アルコール依存症」。身近な人に次のような様子が見られたらアルコール依存症の疑いがあります。

- ・「今日だけは飲まない」と約束するにも関わらず、アルコールを飲んでしまう。
- ・以前のアルコール量では酔えないため、よりたくさん飲むようになった。
- ・「健康や仕事に悪い影響がある」と周りから言われているがアルコールを止める様子が無い。
- ・飲み方を指摘されると怒ったり、言い訳したり、はぐらかしたりして、問題を認めない。
- ・アルコールを2〜3日飲まないと不快な症状（手の震え、大汗、イライラ、不安）が出て、また飲んでしまう。
- ・健康を害したり、仕事や社会生活上で失敗をしたりしても飲むことを止めない。
- ・飲酒を第一に優先する。どのようしたら非難されないで飲めるかを考え行動し、あらゆる方法でアルコールを手に入れ周囲を失望させる。

3月は自殺対策強化月間です。進級や卒業、就職や転職などで生活環境が大きく変わるため、ストレスや不安を抱えやすい時期でもあります。不調を感じる場合や、周りにいつもと様子が違う人がいたら、一人で抱え込まず、かかりつけの医師や精神科・心療内科などの医療機関、町民福祉課や泉福祉総合相談センター（☎629-9617）、県央保健所（☎629-6574）などに早めに相談しましょう。

○家族の気持ちや行動

全てに当てはまるとは限りませんが、アルコール問題がある人の家族の気持ちと行動の一般的な流れです。ただし本人の回復はいつの段階でもありえます。

- 第一段階**… 家族は、アルコールの問題が家庭の中にあることを認めにくい傾向があります。
 - 第二段階**… 本人の対人トラブルや仕事上の問題が頻繁に起こるようになり、正しい対処方法が分からず悪戦苦闘し、家族は孤立していきます。
 - 第三段階**… 家族は、本人のアルコール問題が永久的に続くように感じ、「もうこの人には何を期待しても無駄だ」とこの状態を改善することは不可能だ」という無力感にとらわれます。
 - 第四段階**… 家族は、本人の役割も全て自分たちで引き受けるようになり、本人不在の状態でも家族機能の再構築をしようとしていきます。
 - 第五段階**… 家族は、本人から目を背け、本人不在の状態でも家族機能の再構築をしようとしていきます。
- ☆ 家族が専門機関や自助グループとつながり、本人への適切な対処法を身に付けると、本人も少しずつ変化していきます。家族で抱え込まず、町民福祉課や精神科などの医療機関に相談しましょう。

からだよろこぶヘルシーレシピ

牛乳プリン

材料 (110ccのプリン カップ8個分)	卵	2個	バニラエッセンス	適宜
	牛乳	500cc	カラメルソースの材料として	～
	グラニュー糖	80g	グラニュー糖	30g
	生クリーム	大さじ1	水	80cc

カラメルソース

鍋にグラニュー糖30gと水30ccを入れ、強火にかける。茶色になってきたら火からおろし、水50ccを足してよく混ぜ、冷ましておく。

牛乳プリン

- ①牛乳200ccとグラニュー糖を鍋に入れ、弱火で煮溶かす。
- ②グラニュー糖が溶けたら、火を止め、残りの牛乳と生クリームとバニラエッセンスを加えてよく混ぜ合わせる。このとき、牛乳を沸騰させないように気を付ける。
- ③卵をよく溶いて少しずつ②を加えたら、全体をこしてプリンカップに静かに注ぐ。
- ④湯気が上がった蒸し器にプリンカップを並べ、初めは中火で2分、次に弱火で10分蒸して火を止め、さらに10分蒸らす。
- ⑤プリンが蒸し上がったら、カラメルソースをかけて出来上がり。



町食生活改善推進員協議会志和地区杉浦まき子さんのレシピです

(写真は町食生活改善推進員協議会志和地区の皆さん)



手作りのデザートは、使用する砂糖の量を意識することができ、甘さや量を加減することができます。