

第2次おおひら健康プラン21 シリーズ⑤

たばこ対策パート2

目標：COPDについて知ろう

< COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは？ >

COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、有害物質が原因で肺が炎症を起こし呼吸がしにくくなる病気で、最大の原因はたばこです。代表的な症状は息切れや咳や痰で、病気が進行すると、運動時や生活活動時に呼吸が苦しくなったり、口をすぼめた呼吸をするようになります。また、風邪やインフルエンザにかかると呼吸困難や肺炎になり、重症化しやすくなります。予防と治療には何よりも禁煙です。

< 禁煙が難しい理由は？ >

村民の喫煙率は、男性では3人に1人は吸っている状況で、県内でも高い喫煙率です。たばこがやめられないのはなぜでしょうか。それはニコチン依存症だからです。たばこに含まれるニコチンは強い依存性を持つため、ニコチンが切れるとたばこが吸いたくなったり、不安になったり、イライラするなどの症状が出るため自力での禁煙成功率は低くなります。禁煙外来で禁煙補助剤 (飲み薬、ニコチンパッチ、ニコチンガム等) をうまく使うなど、禁煙方法は様々ありますので、自分にあった方法を見つけましょう。

< 黒川郡内の禁煙外来 >

大衡村診療所、深見内科・循環器内科医院、公立黒川病院、吉岡QQクリニック、大和クリニック、大清水内科クリニック、いとうクリニック、富谷医院、コミュニティクリニック上桜木、富谷中央病院

< 禁煙の効果 > ~禁煙を始めることに、遅すぎることはありません~

- 歩行が楽になる (禁煙して2日程度)
- 味覚・嗅覚が生き返る (禁煙して2日程度)
- 肺に溜まっていた痰が緩み始める (禁煙して数日)
- 運動が楽になる (禁煙して3週間)
- 手足の冷えが改善する (禁煙して2か月)
- 心臓病による突然死の危険性が、喫煙時のほぼ半分になる (禁煙して12か月)
- 心臓病による突然死の危険性が、非喫煙者と同じになる (禁煙して5年以上)



9月1日~7日は「みやぎ受動喫煙ゼロ週間」です

◆◆受動喫煙防止宣言施設◆◆

県では、受動喫煙による健康への影響から県民を守る環境づくりを推進するため、受動喫煙防止宣言施設登録を進めています。受動喫煙防止対策を講じ、希望する施設や企業、飲食店等に登録書とステッカーを交付し、ホームページなどでの公表を行うことで、県民が受動喫煙防止対策に取り組む施設の利用を選択できるようになります。

登録施設は、県のホームページ (<http://www.pref.miyagi.jp/>) をご覧ください。

◆問い合わせ先 塩釜保健所 ☎363-5503



9月は廃棄物不法投棄防止強化月間です!

廃棄物の不法投棄は、私たちの清らかな生活環境の破壊につながり、法律でも禁止されています。村では不法投棄監視員4名に委嘱し、巡回パトロールを通じて不法投棄の防止や早期発見に努めていますが、一部の人たちにより河川や人目のつかないところに不法投棄を行ったり、ルールを守らずにごみ集積所へ投棄されるケースが後を絶ちません。不法投棄は、「しない」・「させない」・「許さない」という意識を持ち、不法投棄を根絶しましょう。



▲不法投棄は犯罪です



▲ごみ集積所に出された違反ごみ

《ごみ集積所には出せません!》

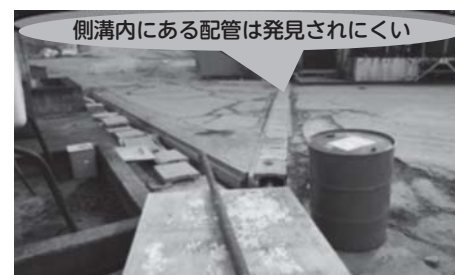
- ①事業所の営業活動に伴って出たごみは集積所には出せません。許可業者と契約して処理してください。(環境管理センターへ直接搬入することもできます。)
- ②引越しや植木の剪定などで一度に大量のごみが出る場合は、環境管理センターへ直接搬入してください。(処理料金がかかります。また、手続きが必要ですので住民生活課まで問い合わせください。)
- ③粗大ごみは処分券(1点400円)を購入し、村委託業者へ収集を依頼してください。

■問い合わせ先 住民生活課 ☎341-8512

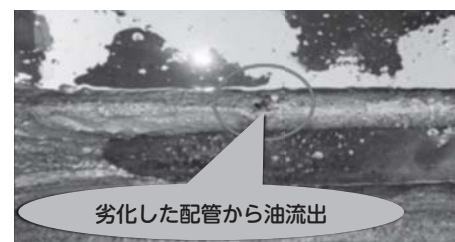
施設老朽化による油流出事故が多発しています

- ◆老朽化した施設からの油漏れが増加しており、特に埋設された配管は点検が困難で、油漏れが発見されにくくなっています。(油が流出して100万円以上の原因者負担となった事例もあります。)
- ◆配管の定期的な点検や目視・打音による確認をお願いします。
- ◆油流出事故が発生した場合には、オイルフェンス・吸着マット等による拡散防止措置が必要ですので、「水質汚濁対策連絡協議会事務局」、又は都市建設課に速やかに連絡をお願いします。

状況：側溝内の送油管が老朽化により穴が開き、油漏れが発生した。



側溝内にある配管は見えにくい

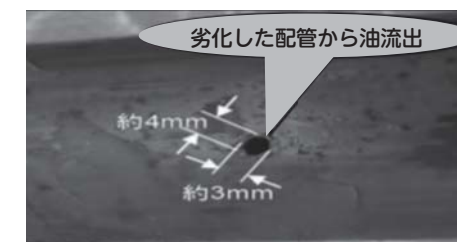


劣化した配管から油流出

状況：送油管の裏が老朽化により穴が開き油漏れが発生した。



配管の裏であるため発見されにくい



劣化した配管から油流出

約4mm

約3mm

▲▲水質事故発生事例▲▲

■連絡先・問い合わせ先 江合川及び鳴瀬川水系水質汚濁対策連絡協議会 事務局
国土交通省 北上川下流河川事務所 管理課 ☎0225-94-9852
都市建設課 ☎341-8515