

図書館

★へいこう!

新着本のご案内

〔一般書〕

ディヒザテロ通りマイケル・オンダーチェ) 廃墟建築士(三崎亜記) 鬼の遺音(道尾秀介) 架空の球を追え(森絵都) 女優仕掛人(新堂冬樹) 反乱する管理職(高杉良) 千世と与一郎の関ヶ原(佐藤雅美) WE LOVEジジイ(桂望実) 煙霞(黒川博行) 楊令伝(北方謙三) ヒロウな話で恐縮です日記(三浦しをん) ペンジャミン・パトンスコット(フィッツジェラルド) 風花病棟(木蓮生) 少女漢かなえ) 本日、サーピステイ(朱川湊人) 「裁く」ための練習帳(森炎) 珈琲屋の人々(池永陽) いつもそばにいますよ(江上剛) 人間には使えない蟹語辞典(金田一秀穂) 男道(清原和博) 大人のかわいいスイーッテコ(山田けい) わたしの優しい死神(きのとりこ) カルボナーラばかり注文するな(武田双雲) 猫グッズ図鑑(佐々木ルリ子) Pinky(石橋かおり)

〔児童書〕

しかめつつらあかちゃん(ジョージ・パークット) たんじょうびはきのうえ(きむらゆういち) ジャッキーのたからもの(あだちなみ) だまし絵サーカス(ウオーレス・エドワード) ドロップドロップ(杉田比呂美) のるのるひつじとせかせかひつじ(蜂飼耳おそとがぎえた) (市川里美)

本一話の題『トリアングル』(新津きよみ/著)
10歳の時に初恋の少女が殺され、15年後の時効成立をきっかけに、刑事となった事件を追いつけることに決意した郷田亮二。そんな亮二の前に、殺された少女にあまりにも似た美しい女性が現われ…。
ドラマ「トリアングル」の原作本。

毎週土曜日
14時00分～
おはなしかい開催

図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

健康メモ

タバコを知ろう!

「タバコの害くらい知ってるよ」「どうせやめると言うんでしょ?」そう言われることは承知の上ですが、禁煙を考える時代が来るかもしれません。

WHO(世界保健機構)が提案した「たばこ規制枠組み条約」より、2010年2月までに人が集まる場所での全面禁煙化、こうした施設内にはいかなる形態の喫煙所も設けないこと、違反管理者への罰則規定を定めること」が採択されました。

なぜこのようなことが採択されたのでしょうか?



「吸っていないくても影響が!」タバコの煙には有害物質がたくさん含まれ、様々ながんや呼吸器系の病気にかかりやすい、動脈硬化を促進するなどの影響があります。

一方、タバコを吸わない人が他人の煙を吸う(受動喫煙という)だけでも、同じような健康被害が起こりやすくなります。

また、タバコの煙は喫煙室の出入口などの隙間から空気中に広がるので、受動喫煙を防止するためには喫煙室の設置も望ましくないので。

さらに、空気清浄機で除去

できるのは、煙に含まれる有害物質のうちわずか3%。残りの97%は全く除去されずに空気清浄機を素通りしてしまします。

要するに、空気清浄機はタバコに無効なのです。

「からだに及ぼす様々な影響」タバコは八ゲますよ!!

毛髪の元となる細胞は、毛細血管から栄養素を吸収し、毛髪を作ります。しかし、タバコを吸うと血液の流れが悪くなり、髪に必要な栄養素が行き渡らず、薄毛や脱毛・白髪が進行。40歳男性の非喫煙者のうち薄毛の人は38%ですが、喫煙者では67%に増加するというデータもあります。

双子の姉妹。どっちが喫煙者?

…正解は左。しわ・くすみが目立ち歯にも色素沈着が。カラーで見たい方は保健福祉センターへ!

タバコは5歳以上老ける! 喫煙によって、皮膚の色に関係するメラニンの量が増え、肌のくすみやしわも増加。例えば喫煙者の27歳時のメラニン量は、非喫煙者の32歳のメラニン量と一緒に、その差は5歳!

タバコは子供にも影響が! 妊婦がタバコを吸うと、次のような影響があります。

- ・流産、早産、低体重児等の原因に
- ・乳幼児突然死症候群・斜視・脳出血・小児がんなどを発症しやすい
- ・身長・体重の増えや知能の発達が悪くなる
- ・落ち着きがない・問題行動を起こしやすい
- ・胎児が女の子の場合、将来不妊になりやすい

「あなたは悪くない!悪いのはニコチンです」

なぜタバコはなかなかやめられないのでしょうか? 「自分の意志が弱いから…」と思っいませんか?

タバコの煙に含まれるニコチンは脳で快感を伝える働きをします。そのため、喫煙すると「ストレスが解消した」などのような錯覚に陥ります。この状態が「ニコチン依存」で、一定量のニコチン濃度を保っていないと不安やいらつき、眠気などが生じます。

このような「依存症」に陥るとなかなかやめられなくなります。

禁煙する方法は色々ありますが、なかなかやめられない場合は「禁煙外来」を受診してみるのも一つの手です。

保健師 佐武絵理