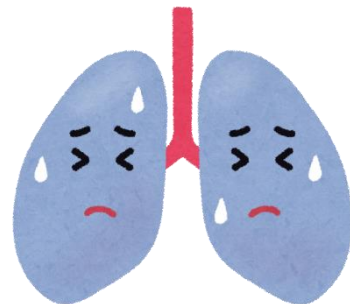


施設長からのお話し



「喫煙の害について」

今回はタバコが体にどのような害を与えるかをお話します。

喫煙者と非喫煙者の死亡率の確率は右のとおりとなっており、その他にも骨粗鬆症、肺炎、喘息、胃・十二指腸潰瘍、大腸がん、うつ病、ストレス増加などの影響があります。

では、実際にタバコの煙にはどのような有害物質が含まれているのでしょうか？発がん性物質は60種類、体調に影響する物質に関しては、なんと4000種類にも及びます。

喫煙者と非喫煙者の死亡率比較

すべてのがん

男性：1.97倍 女性：1.57倍

咽頭がん

男性：5.47倍 女性：差なし

肺がん

男性：4.79倍 女性：3.68倍

肝臓がん

男性：1.91倍 女性：1.73倍

食道がん

男性：1.51倍 女性：1.22倍

すい臓がん

男性：1.58倍 女性：1.73倍

尿路がん

男性：5.35倍 女性：1.86倍

具体的に有害な物質としては、以下のものがあります。

アセトン、トルエン、ヒ素等

⇒肝機能を急に悪くする

カドミウム

⇒心不全、イタイタイ病の原因

一酸化炭素、シアン化合物

⇒血液のヘモグロビンから酸素を奪っていく

ここまでタバコの害についてお話ししてきました。

では、禁煙するとどうなるかということで、右に掲載したデータがあります。



禁煙後・・・

20分後

⇒血圧、脈拍が下がり始める

12時間後

⇒血液中の一酸化炭素濃度が正常化

2週から3か月

⇒心機能、呼吸機能が改善へ

1～9か月

⇒咳、息切れが改善へ

1年

⇒増加していた冠動脈疾患のリスクが半減

5年

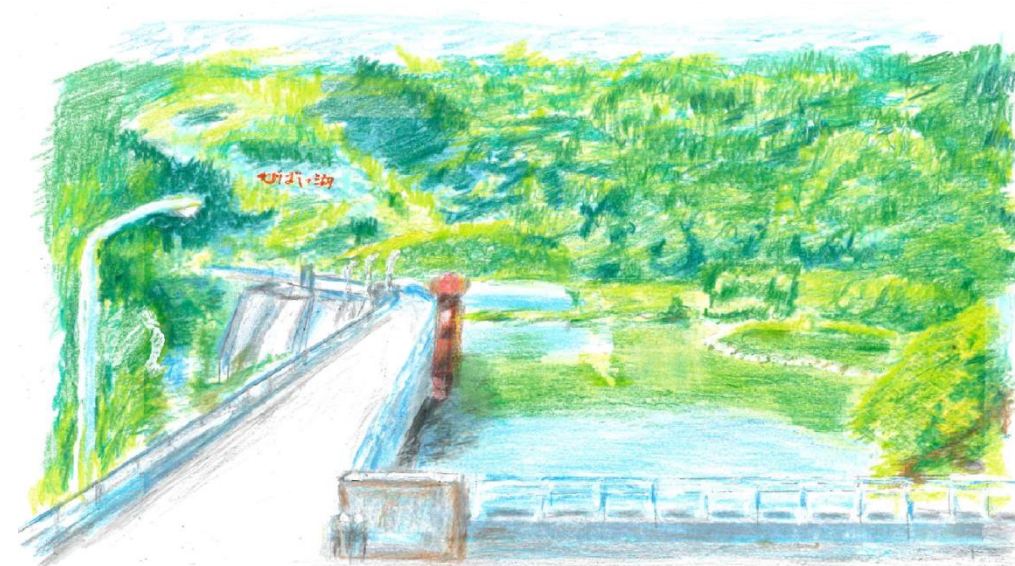
⇒脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルに

10年

⇒肺がん死亡率が喫煙者の半分に

口腔がん、咽頭がん、食道がん、子宮がん、すい臓がんになるリスクが低下

美唄市では受動喫煙防止条例も制定されました。禁煙を考える良い機会としてはいかがでしょうか。

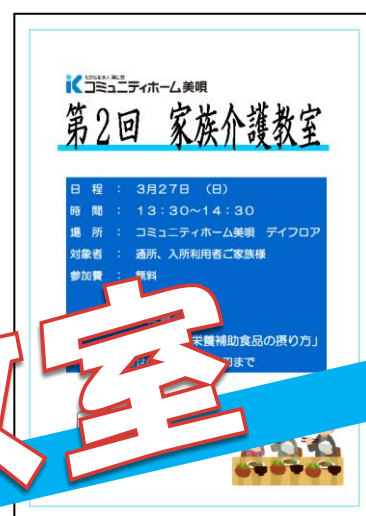


新緑の美唄



ハーティワークスさん
による福祉用具展示も
ありました。

3月27日に入所、通所を利用されている
ご家族の方を対象に第2回家族介護教室を行
いました。今回のテーマは「栄養の基本と栄
養補助食品の摂り方」ということで当施設の
佐藤管理栄養士を講師に講義を行いました。



家族介護教室

講義の後には実際にメイバランスなどの栄
養補助食品（右上）やあいーとという摂食回
復支援食品（右下）を食べていただきました。

また、ご家族の方からは、水分量について
や食形態の加工の仕方などの質問をいただき
ました。



3月15日に峰延東傘踊り保存会の方に来ていただき、傘
踊りを楽しみました。新美唄音頭などの曲も用意してい
た、皆さん喜ばれていました♪

知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭
の用事、体調不良等でお休
みとなった場合に、お休み
した分を振り替えて他の曜
日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を
維持することで楽しく元氣
に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

介護保険証について

入所者の方の介護保険証
の更新は施設で代行申請さ
せていただいております。新しい
介護保険証は施設に郵送さ
れる予定となっております。

認定調査の立会い希望の
ご家族や施設に介護保険証
が送られることに関して不
都合がございましたら、お早
めにご連絡ください。

