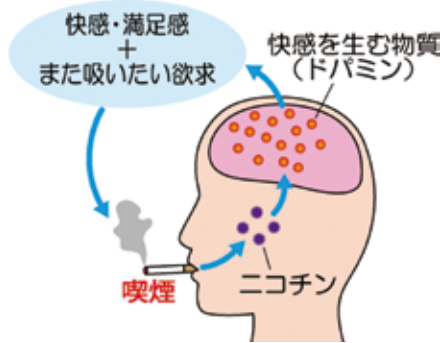




# あなたも禁煙してみませんか ~5月31日は世界禁煙デーです~

タバコが原因で、がんや心筋梗塞、慢性呼吸器疾患などの病気にかかりやすくなることはよく知られています。しかし、タバコをやめられないのは、すでに「ニコチン依存症」という病気になっているのをご存じですか。これは、強い依存性をもつニコチンによって、何度禁煙に挑戦してもつい吸ってしまう、意思の力だけでは治すことが難しい、治療が必要な病気です。



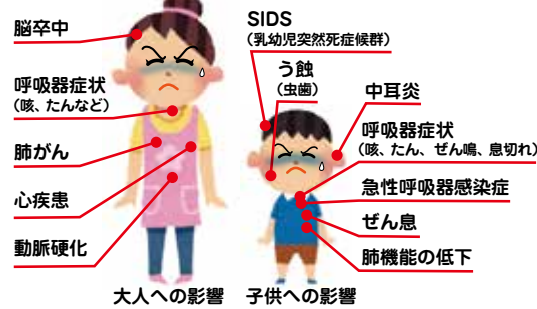
また、喫煙は周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。タバコを吸わない人が、他人のタバコの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙があると、吸わない人の体内からも、タバコの煙の成分が検出され、吸わない人も喫煙している状態になってしまいます。受動喫煙はタバコの好き嫌いの問題ではなく、命や健康に影響を及ぼす深刻な問題です。区では皆さんがタバコの害にさらされないよう、さまざまな対策を行っています。

**●禁煙週間キャンペーン**  
パネル展示のほか、禁煙したい方向けの「台東区の禁煙外来マップ」「受動喫煙について」などさまざまなリーフレットを配布します。  
台東区受動喫煙防止対策推進キャラクターけむたいぞうのキーホルダーも配布します。

**期間**5月21日(金)~6月21日(月)※場所によって異なります。**場所**生涯学習センター、台東保健所、浅草保健相談センター  
**●屋内は原則禁煙です**  
2年4月1日より、改正健康増進法と東京都受動喫煙防止条例が全面施行されたことに伴い、全ての施設において屋内は原則禁煙となり、決められた場所以外では喫煙す

ることができなくなりました。「子どもや働く人を受動喫煙から守る」という意識が大切です。  
**問合せ**都条例に関することは東京都受動喫煙防止対策相談窓口 **TEL** 0570-069690  
キャンペーンに関することは台東保健所保健サービス課 **TEL** (3847) 9406

## 受動喫煙によって起こる身体への悪影響



受動喫煙による妊婦さん、赤ちゃんへの影響  
**流産・早産**  
**低出生体重児**  
**乳幼児突然死症候群**  
の危険性が高くなるといわれています。

## 区民の歯と口の健康情報

問合せ 台東保健所保健サービス課 **TEL** (3847) 9449

毎年6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は、食べることや話すことなど、生活を豊かにするためにとても重要です。しかし、口のケアは日々の忙しさからおろそかになったり、歯科医院に行くと治療が痛い、期間が長い、自覚症状がないから行く必要はないなど、後回しにしてしまいがちです。この機会に、自分や家族の歯と口の健康について見直してみませんか。

### ・自覚症状がなくても、むし歯や歯周病は進行しています

初期のむし歯や歯周病は自覚症状が少なく、気づいた時には進行していることが多い病気です。歯を失う主な原因はむし歯や歯周病であり、特に歯周病は全身の健康にも影響を及ぼすため、予防や早期治療がとても重要です。台東区歯科基本健康診査の結果、どの年齢も約6割が何らかの治療や精密な検査が必要でした。(図1) また、歯石の付着や、軽度の歯肉炎がみられる要指導の方を含めると約9割が口のケアを見直す必要があると考えられます。

### ・「パーソナル」口腔ケアを身につけましょう

要精密検査となった理由をみると、むし歯は特に若い世代に多く、歯周病は年齢とともに増加していくことがわかります。(図2) また、高齢になるとむし歯

や歯周病で失った歯(要補綴歯)を補う処置が必要な方が増加し、食べにくさや飲み込みにくさのような口の機能へのケアも必要になります。

口の健康は歯みがきなどのセルフケアと歯科医院での定期的なケアが基本ですが、歯ブラシやフロス、歯磨剤の選択などのケアの方法、間食やタバコ、噛む癖などの気をつける生活習慣はむし歯と歯周病、そして個人で異なります。

毎日のケアを効果的なものにするため、口の中にどのようなリスクがあるのか、まずは歯科医院でチェックをして自分だけの口の健康法を教えてください。

### 歯の無料健康相談

**日時**6月5日(土)・6日(日)午前10時~午後3時 **場所・担当**台東区歯科医師会館(根岸4-1-28)・台東区歯科医師会、生涯学習センター(西浅草3-25-16)・浅草歯科医師会 **内容**歯の相談および歯みがき指導(台東区歯科医師会館では希望者への歯科健診を実施します)、歯の絵・ポスター・標語の展示、口腔ケアグッズの配布

※当日は電話がつながりませんので、開催の有無や不明点等ある場合は、区HPをご確認いただくか事前に上記へお問合せください。

図1 歯科基本健康診査結果 総合判定区分

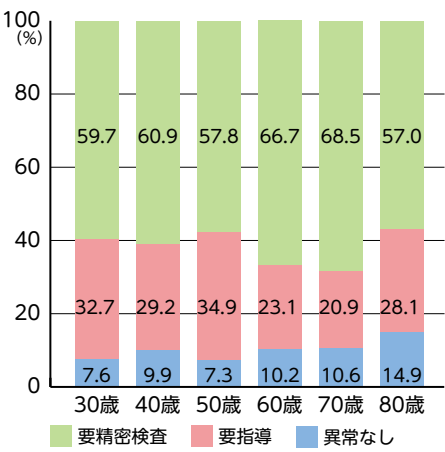
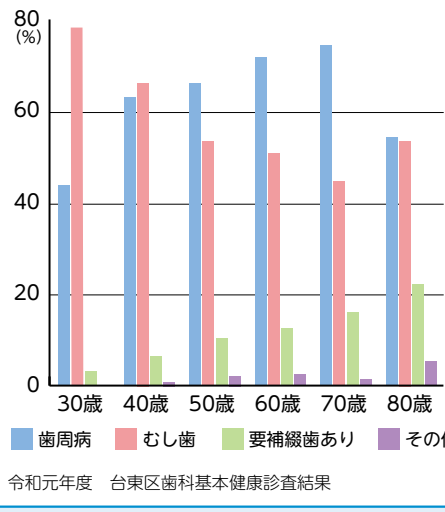


図2 要精密検査 内訳



## 光化学スモッグにご注意

光化学スモッグは、自動車や工場から排出された窒素酸化物や炭化水素等が、太陽からの紫外線を受けて化学反応を起こし発生します。晴天で風が弱く、気温が高い日に発生しやすいのでご注意ください。

目がチカチカする・のどが痛む等の症状が出たら室内に入り、洗眼やうがいをし、症状が良くならない場合は病院等で診察を受けてください。

▷**光化学スモッグ注意報** 防災行政無線等で放送  
※午後5時以降は日差しが弱くなり自然消滅するため、注意報解除の放送はしません。

▷**被害にあったときは**  
・台東保健所保健予防課(土・日曜日・祝日を除く) **TEL** (3847) 9471  
・東京都保健医療情報センター(土・日曜日・祝日・夜間は自動音声案内) **TEL** (5272) 0303

▷**光化学スモッグ情報** 大気汚染情報テレホンサービス **TEL** (5640) 6880  
※東京都環境局HPをご覧ください。

▷**問合せ** 台東区環境課 **TEL** (5246) 1283

## 俳句

さくら餅買ふとて渡る櫻橋  
星空の大きくゆるる花明り  
異国より注射二回の聖五月  
春の雷観音様の大草鞋  
校庭を走る生徒や風光る  
カタカタとマスク作りや山笑ふ  
きらめいて風に乗るたたく春の川  
催花雨や未来へ繋ぐ心かな  
霞み暮る潮騒はるか遠き音  
さくら咲く夢いづばいの乙女かな  
母の味あれこれつくる土筆和

## 台東区俳句同好会

北島宏吉  
梅原英嗣  
小俣こうや  
永井さかえ  
山脇美和子  
松尾かつ子  
原静子  
袴田恒子  
田口恭子  
横堀やす江  
岩浪志津子

春泥や晩年といふ自由席  
彼岸会や漱石の墓猫二匹  
戦火の日詩心無く卒業す  
花満ちてオンリーワンと咲き誇る  
花道へ紺の袴や卒業歌  
胸ぶきの花は樹齢六十年  
指切りの誓ったあの日花時計  
桜鯛切り身なれども祝善  
たんぽぽの黄色まぶしき齢かな

諏訪員巨  
小島善久  
石川カヨ子  
菊地ミネ  
田淵伊左子  
石川昭子  
西村俱子  
山本玲子  
見月美知代

▽**問合せ** 台東区俳句同好会 諏訪員巨 **TEL** (3873) 2958

## YouTube 台東区公式チャンネルをご覧ください

区にゆかりのあるスポーツ選手や競技について、特集しています

**東京2020パラリンピック競技大会代表に内定!**  
~パラアーチェリー 宮本リオン選手~

