

健康

5月31日は世界禁煙デー

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

毎年5月31日は世界禁煙デーです。また、厚生労働省は5月31日～6月6日の1週間を禁煙週間としています。喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえ、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、タバコ対策は重要な課題となっています。

係があります。COPDの発症を予防する、悪化させない、その第一歩は禁煙です。

タバコの煙は、吸う人ももちろん、他人の吸った煙を吸い込んだ人にも害を及ぼします(受動喫煙)。さらに、タバコの有害物質は髪や衣類、ソファや壁にも付着するため、それを吸い込むことで害は全身に及びます(三次喫煙)。特に子どもへの被害は避けたいものです。タバコを吸わない人へも害を及ぼすことを知っておきましょう。

「健康増進法の一部を改正する法律」に基づき、喫煙者が喫煙をする際や施設管理者が喫煙場所を設置する際には、配慮が義務付けられています。望まない受動喫煙を生じさせないためには、禁煙することが一番ですが、喫煙する場合は周囲の状況に十分配慮しましょう。

COPDという病気を知っていますか

COPDは、「慢性閉塞性肺疾患」と言い、慢性気管支炎と肺気腫の総称です。咳や痰、息切れを自覚症状とし、長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。喫煙者に多い病気ですが、タバコを吸わない人もタバコの煙を間接的に吸い込むことで、COPDの危険に直面しています。喫煙以外の原因もありますが、COPD患者の90%以上はタバコと関

6月から始まる結核・肺がん検診

肺がんは、死亡数が男女合わせて一番多いがんです。特に肺の奥にできるがんほど、咳や痰などの症状が出にくく、気づきにくいのが特徴です。自覚症状がないので、初期の肺がんは検診でなければほとんど見つかりません。65歳以上の人や結核・肺がん検診の申し込みをしている人には5月下旬に問診票を送ります。申し込みがまだの人は、健康課までご連絡ください。

M's 深読みひろば

目指せ 男女共同参画社会

No.64

三豊市男女共同参画推進ネットワーク会議の登録団体を募集

三豊市男女共同参画推進ネットワーク会議には、現在、市内で活動している25団体が登録しています。各団体が、お互いに情報交換や啓発を行うことで、さまざまな分野において、男女の区別なく一人ひとりが自分らしく輝く社会の実現をめざしています。左記のとおり、登録団体を募集していますので、ご応募ください。

対象

市内で活動している団体 ※女性団体に限りません

年会費

1団体 1,000円

活動

議会や行政との意見交換会、視察研修など

応募方法

人権課にある申込書に必要事項を記入の上、提出してください。申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

▼申し込み・問い合わせ

人権課 ☎73-3008

健康コラム Vol.4

効果的なトレーニングを行うための原理

生理学の基本原則に、「我々人間の持つ機能は、使わなければ退化し、適度に使えば発達するが、使い過ぎると萎縮してしまう」という「ルーの法則」があります。この法則をトレーニングに当てはめると、適度にトレーニングを実施(使う)すれば、十分な効果(発達)が期待できるが、法則を無視(使わない・使い過ぎ)するとトレーニングの効果が上がらないだけでなく、スポーツ障害(退化・萎縮)を引き起こす危険性も高くなるということとなります。



トレーニングは、外部からの強い刺激に適応するために身体が強化される習性を利用したもので、日常生活でかかる以上の負荷を身体に与えることが前提になります。これが「オーバードロードの原理」、



四国学院大学教授 緑ヶ丘総合運動公園 センター長 清水 幸一 さん

すなわち過負荷の原理です。この原理に沿って意識してほしいのが、トレーニングの特異性・可逆性・適時性の3点です。

健康づくりのためのトレーニングと試合に勝つためのトレーニングは違うように、トレーニング負荷のかけ方は、目的に沿ったことが求められる特異性、トレーニングをやめると身体が元に戻っていく可逆性、また、年齢に応じた発育・発達や体力要素間の関係でトレーニング内容を選択することを求める適時性が大切です。

この原理を理解することが、トレーニング効果を左右する大きな要素となります。



食べ旬ナビ Vol.12 イカ

身が厚くて栄養の詰まった産卵時期のイカをぜひ味わって

3月15日の定置網解禁とともに、燧灘からは春を告げる漁獲物が数多く水揚げされるようになります。その一つがイカです。マイカ(コウイカ)、ダンゴイカをはじめ、5月上旬には大型のアオリイカやモンゴイカ、中旬からは小ぶりなヒイカ、ミミイカなど、多い時には6~7種類のイカが取れることも。「燧灘は産卵場所になっていることから、5~6月は栄養を含んだ肉厚の身となり、味もおいしいですよ」と仁尾町漁業協同組合の小山雅司組合長は話します。

朝獲れ朝市でも登場しますので、まずはそこでゲットしてみませんか。

仁尾町漁協の朝獲れ朝市

日時 5月5日・19日、6月2日・16日・30日、7月7日 午前7時30分~

問い合わせ 仁尾町漁業協同組合 ☎82-2016



(左から) 漁師の河田仁さん、河田太郎さん、小山雅司組合長



▲写真はマイカ(コウイカ)。新鮮なイカは刺身にして肝醬油で味わって



▲お客様でにぎわう朝獲れ朝市。新鮮なイカが並びます