

# たばこについて考えてみませんか？

## 〈たばこの作用〉

たばこの煙には、化学物質が4000種類以上も含まれており、ニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質が200種類含まれています。

時間が経つとたばこが吸いたという気持ちになるのは、依存物質のニコチンが切れてくるためです。

タールは単一物質ではなく、たばこの煙中の目に見えない細かい粒子の総称で、フィルタールを茶色に染める物質です。この煙には発がん性物質が多く含まれているといわれています。喫煙の継続により蓄積され、1日20本たばこを吸う人は、1年でコップ1杯分のタールを体内に入れることとなります。

一酸化炭素は体を酸欠状態にする物質です。酸素を運搬するヘモグロビンは、喫煙により一酸化炭素と結びついてしまうた

め慢性の酸欠状態がおこります。

## 〈たばこによる影響〉

喫煙が関連しているといわれる疾患は、がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患など多くの疾患があり、また、低出生体重児や流産・早産など妊娠に関連した異常の危険因子となります。

また、たばこを吸うと血管が縮み、血液の流れが悪くなったリ、ビタミンCを消費、ビタミンCが消費されると、メラニン色素の代謝が悪くなり、肌が荒れたり、しみやそばかすになりやすくなります。歯も歯周病や黄ばみ、口臭の原因にもなります。

## 〈禁煙のメリット〉

現在習慣的に喫煙している者の割合は男性32・3%、女性8.4%であり、前年に比べて男女ともに減少しています。また、禁煙の意思については、喫煙している者のうち、たばこをやめ



たいと思う者の割合は、男性35・9%、女性43・6%であり、前年に比べて男性は増加し、女性には変わらない状況です。

禁煙すると約8時間後から血液中の一酸化炭素濃度が下がリ体内の酸素濃度が上昇します。数日後から味覚や嗅覚が改善したり、体内からニコチンがなくなり、1〜2か月後から咳、痰、喘息が改善するといわれており禁煙を始めた直後から、様々なメリットが現れます。

禁煙の方法としては、ニコチンパッチやガムなども販売されています。また、禁煙治療に保険が使える医療機関も市内に3箇所あります。詳しくは長門市保健センターまでご相談ください。毎年、5月31日は世界禁煙デーです。この日をきっかけに大切な家族や自分の身体のために禁煙に取り組んでみてはいかがでしょうか。

# こちし 119

長門市消防本部  
 中央消防署 Tel. 22-0119  
 西消防署 Tel. 32-1230  
 火災時の問い合わせ  
 Tel. 22-1414  
 ホームページ  
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



## 住宅火災を未然に防ぐために

今年に入り、長門市管内では住宅火災が連続して発生しています。

空気が乾燥し火災の起こりやすい気象状況が続いていますので、火の取扱いに十分注意されるとともに、皆様の大切な生命、身体及び財産を火災から守るため、次のことに心掛けてください。

### 住宅火災を防ぐ主なポイント

- ①寝タバコは、絶対にやめる
- ②放火対策として、燃えやすいものは、家の周りに置かない
- ③暖房器具は、燃えやすいものから離れた位置で使用する

④ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す  
 また、住宅火災による逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器は非常に有効です。

まだ設置されていないご家庭におかれましては、早期に設置されますようお願いいたします。

▼住宅用火災警報器の普及率 (3月末現在)

長門市全体	81%
長門地区	74%
三隅地区	92%
日置地区	87%
油谷地区	91%

### 火災救急件数 [3月]

( )内は今年累計

- 建物 2 (2)
- 林野 0 (0)
- 車両 0 (0)
- 船舶 0 (0)
- その他 0 (1)
- 合計 2 (3)
- 救急 148 (476)

# 新清掃工場整備事業について

現在の清掃工場の老朽化に伴い、平成27年度の運転開始に向けて準備を進めていく新清掃工場建設は、3月10日、技術と価格の両方を評価する「総合評価一般競争入札」が実施され、日立造船(株)九州支社が落札しました。落札金額は約87億円(建設費および20年間の運営費)です。

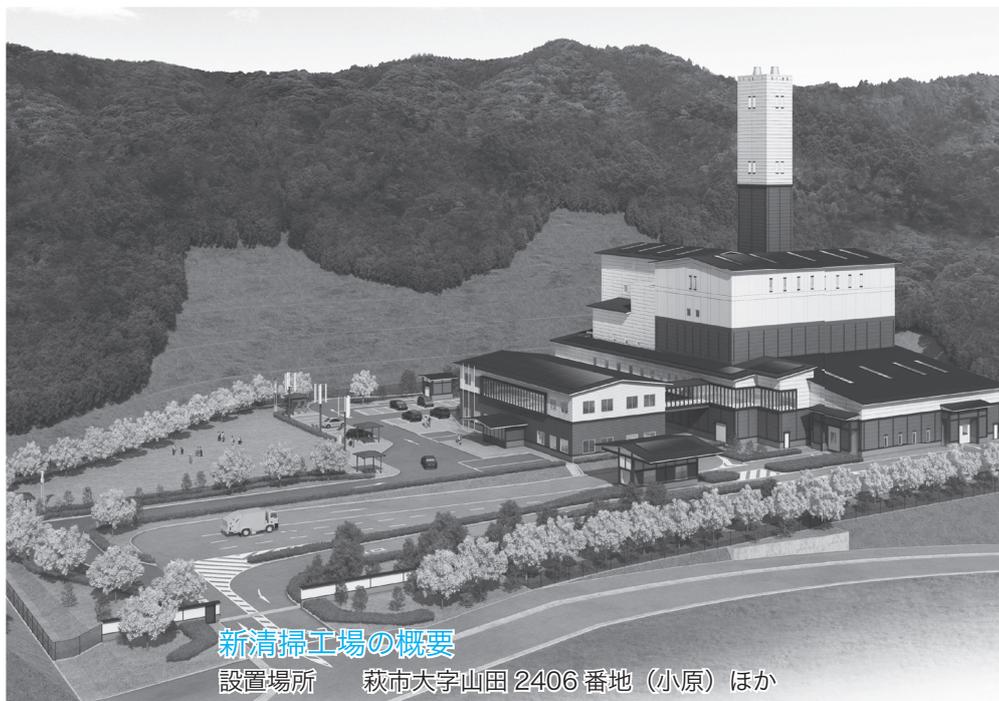
新清掃工場建設は、萩・長門清掃一部事務組合により長門市と萩市が共同で事業を行っています。

新清掃工場は35年以上の施設稼働を前提に、ゴミを安全かつ安定的に処理できる施設として、周辺の景観と調和した建物デザイン、災害などによる停電時でも焼却炉1炉の運転が可能な発電設備の設置、自然エネルギーの活用として100kwの太陽光発電、低風速風力発電、マイクログ水力発電の各システムの導入、80kwの排熱回収発電機の設置、管理棟の空調負荷軽減のための地中熱の利用などを計画しています。また見学者に対する環境教育設備も備えます。

今後、一部事務組合議会において建設請負契約締結の議案が上程される予定です。

お問い合わせは萩・長門清掃一部事務組合(萩市役所第3庁舎)へ

TEL 0838・24・5349



## 新清掃工場の概要

設置場所	萩市大字山田 2406 番地 (小原) ほか
処理能力	1日あたり 104 トン (52 トン×2 炉、24 時間連続運転炉)
処理方式	ストーカ方式 (ガス冷却: 水噴射方式)
焼却灰処理	セメント原料によるリサイクル

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター  
TEL 23・1244

## 地域包括支援センターです!

当センターは、高齢者の総合相談窓口・介護予防の拠点として福祉課内に設置されています。

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、介護予防に関する事業や高齢者の抱える問題などへの総合的な支援を行っています。お気軽にご相談ください。

【地域包括支援センターはこんな時、お役に立ちます】  
**健康や介護に関すること**

- ・病气や体、介護について不安がある
- ・介護サービスについて知



りたい、申請したい  
認知症について知りたい  
介護予防に取り組みたい  
**様々な相談に関すること**

・近所の高齢者のようすが、普段と違うので心配  
・生活のようすが気になる人がいる  
・高齢でひとり暮らしをする親のことが気になる  
**権利を守ること**

・財産の管理に自信がない  
・訪問販売の被害にあった  
・虐待にあっている人がいる  
**適切なサービス提供に関すること**

・ケアマネージャー(介護支援専門員)への助言や支援  
・医療や介護など関係機関のネットワークづくり

▼市役所1階でお待ちしています

