



健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和5年5・6月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

5月31日は世界禁煙デー
5月31日～6月6日は禁煙週間です。

鹿児島県では「健康かごしま21」で、
喫煙に関する目標を定め、各取組を行っています。

目標項目	指標	対象	直近値 (H29年度)	目標値
成人の喫煙者の減少 (喫煙をやめたい者がやめる)	成人の喫煙者の割合	成人	22.6%(男性) 3.0%(女性) 11.7%(全体)	12%(全体)

「成人の喫煙者の割合」について、
男性は女性と比較し、高い状況です！

望まない受動喫煙を「ゼロ」に！

みんなの力で、もっとうれしい鹿児島県へ。

厚生労働省

受動喫煙対策推進
アクション
計画

なくそう!
望まない受動喫煙

義務違反時には、罰則が科されることがあります。

様々な施設で、**室内は原則禁煙**です。喫煙可能な飲食店や事業所には「**各種喫煙室が設置**」され、「**標識が掲示**」されています。

20歳未満の方は喫煙可能エリアへは**立入禁止**です。

受動喫煙によって
リスクが高まる病気としては、

**肺がん、
虚血性心疾患(心筋梗塞, 狭心症)、
脳卒中、乳幼児突然死症候群**
が挙げられます。

この4疾患について、
受動喫煙が原因で**死亡した人数は、
年間約1万5,000人**と
推計されています。

厚生労働省HP「禁煙して心身の健康を取り戻そう」
(<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/fctc/teach>) 2023/5/15閲覧

2020年4月、健康増進法の一部を改正する法律が全面施行されました。

望まない受動喫煙の防止を図るため、
特に**健康影響が大きい子どもや、患者の皆さんに配慮し**、
多くの方が利用する施設の区分に応じ、施設の一定の場所を除き
喫煙を禁止するとともに、
管理権原者の方が講ずべき措置等について定められています。

これにより、多くの方が利用する様々な施設において、
喫煙のためには各種**喫煙室の設置が必要**となりました。

喫煙する場所には標識があります！

お店の入口や喫煙室に掲示している標識を見ると、
喫煙専用室があることや20歳未満の方は立入禁止など、そのお店の喫煙環境がわかります。
標識をきちんとチェックしてみましょう。

施設や喫煙室に掲示している各標識

喫煙専用室

喫煙専用室



「喫煙室」の
出入口の
標識

○喫煙が可能
×飲食など不可
施設の一部に設置可

喫煙専用室あり



「施設」の
出入口の
標識

加熱式たばこ
専用喫煙室



「喫煙室」の
出入口の
標識

▲加熱式たばこに限定
○飲食など可能
施設の一部に設置可

加熱式たばこ 専用喫煙室

加熱式たばこ
専用喫煙室あり



「施設」の
出入口の
標識

健康かごしま21Facebookのご案内

☆健康かごしま21Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォンをお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

「口腔がん」 早期発見・早期治療のために

日本では年間約6,000人がかかり、約3,000人もの方が死亡しているとされている「**口腔がん**」。

国を挙げてがん対策に取り組んでいるアメリカをはじめとする先進諸国では、早期発見、早期治療を徹底することで、罹患率は変わらず高いものの死亡率は減少傾向にあると言われていています。

ところが日本はその逆で、**罹患率も死亡率も年々増加する一方**なのです。

口腔がんの5年生存率は60～80%と言われていています。

初期症状のうちに発見すれば簡単な治療で治すことができ、後遺症もほとんど残ることはなく、5年生存率は90%以上との報告もあります。

しかし、進行した口腔がんでは、手術により舌やあごの骨を切除してしまったり顔が変形したりすることがあり、そのため食事や会話が困難になり、日常生活に大きな支障を残すこととなります。

だからこそ、**早期発見が重要**になります。

日ごろから気を付けることとしては

- 1 たばこ、お酒を控える
- 2 偏食をせずバランスの良い食生活を心がける
- 3 歯磨きやうがいを習慣化して口の中を清潔に保つ
- 4 合わない入れ歯、破れたかぶせ物、治療していないムシ菌があれば放置せず、歯科医師の治療を受ける



進行したムシ菌をそのままにしていたり、合わない入れ歯を無理して使っていて舌や頬を傷つけていたり、口の中が菌垢や歯石で汚れていたりすると口腔がんが発生しやすくなります。

つまり、口腔がんの予防で大切なことは、

かかりつけの歯科医を持って、定期的な診療を受けることです。

ムシ菌の適切な治療、こまめな入れ歯の調整、ムシ菌や歯周病を予防するためのクリーニングなどを受けることでお口の中は清潔に保たれ、口腔がんのリスクを下げることに繋がります。

それと同時にがんを寄せつけない生活習慣（タバコを吸わない、お酒を控える、ストレスをためない、バランスのよい食生活、適度なスポーツなど）を心がけましょう。

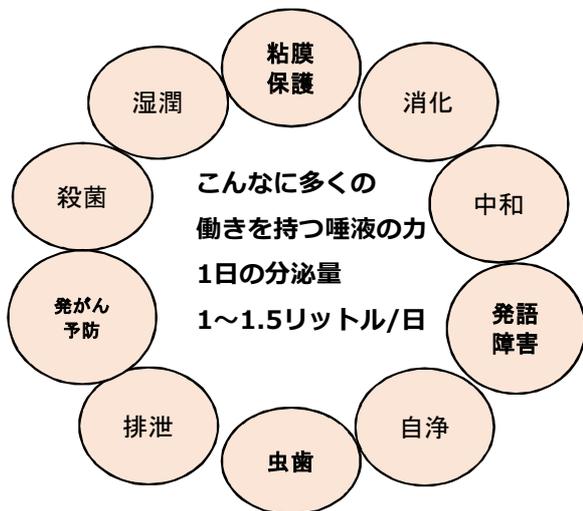
鹿児島県歯科医師会では市郡歯科医師会、鹿児島大学と連携しながら、鹿児島県内にて口腔がん検診を行っております。

お近くの口腔がん検診会場があるときにはぜひ検診ください。

ただし、お口の中の状態は変化していくものですので、一度問題なしだからと言って安心せず、ぜひかかりつけ歯科医を決めて**3か月に1度の健診**を習慣づけてください。

健康の入り口～お口を元気にする食事～

私たちがこの世に生を受けて一番先に起こす運動は哺乳反射、意思とは関係なく生きるための栄養を求めて、口に触れたものに口を開いたり、成長につれて何でも口に入れようとします。これは紛れもなく生きていくための栄養補給は口から始まるということです。いずれのライフステージでも『食は命！』口の働きとともに唾液の力があなたの健康を守ってくれています。その力が100%発揮できるよう毎日の食習慣を見直してみませんか？



～お口を元気にする食事～とは、好きなものを満腹するまで食べられるという事ではありません。“食”の入り口である口の状態を適切に維持することが、健康の維持・増進、病気の予防につながります。

とくに働き盛りの皆さんには…

- ①食べる前に、香り・色彩・環境など観察する余裕を。
- ②よく噛んでゆっくり食べる余裕を。
- ③自分の適量を知ってコントロールする余裕を。
- ④旨さを感じる余裕を。
- ⑤口の中の筋肉を鍛える余裕を。

※唾液の分泌をしっかり守ることは、全身の健康維持に大きな効果があります。

私たちの体を入力でガードしてくれている唾液の分泌をしっかり支えるには・・・

1, 水分補給

体内の水分量は成人体重の60%といわれます。唾液もそのおおよそは水分、水分補給が間に合わないと唾液の量も減少します。喉が渴いたと感じたときはSOS、特に季節の変わり目や夏の暑い時期は、ちょびちょび少しづつ飲む習慣を。アルコールには利尿作用があります。飲酒には十分な注意が必要です。

水・お茶・麦茶・あまり甘くないジュース・経口補水液
スポーツドリンク・薄いスープetc…

2, 咀嚼

食事をよく噛むことは、小さく噛み砕いたりすり潰したりするだけではありません。

- ・ 唾液には炭水化物を糖に変える消化酵素アミラーゼがあり、食物を吸収しやすい栄養素に変えて吸収し易くします。
よく噛むことは食物と消化酵素を混ぜることで。
- ・ よく噛むことは唾液腺を刺激し、分泌を促します。
あまり甘くないガムを噛むのもひとつの手段です。
- ・ 噛むことは満腹中枢を刺激し、過食を予防します。食事と一緒に水分をとって流し込む食べ方は、要注意です。食事のまず初めにいただく吸い物などの汁物は、口の中を潤おして、食べ易くするためです。

繊維の多い野菜（たけのこ・ごぼう・乾燥野菜
海藻・きのこ類・硬いせんべいetc・・・

3, 運動

食べることだけが口の運動ではありません。大きく口を開けたり閉じたり、舌で上下左右の口腔壁を強く押すことも立派な運動です。とくに舌は筋肉、味蕾の保持のためにも効果的です。レモン水などをさっぱりとする清涼感のある水を使ってみてください。

- ・うがい
- ・発声
- ・お喋り



4, 唾液腺マッサージ

耳の下・顎の下を親指で円を描くようにマッサージをすると唾液腺が適度に刺激され、唾液が出やすくなります。舌は味覚の中枢、舌にはそれぞれの味の領域“味蕾”があります。

味覚を敏感することが唾液腺を刺激します。

5, 時間

だらだら喰いは要注意、清潔保持が大切。唾液はたんぱく質や無機質・多くの種類の酵素が含まれています。それだけに口臭や口腔の不快感にもつながります。

食事の後は歯磨きやうがいなどこまめに清潔を！