

健康アドバイス

喫煙メカニズム編

(46号のつづきです)

◆喫煙は回り人にも悪影響を及ぼす

喫煙は、喫煙している本人が思っている以上に周囲の人の健康に悪影響を及ぼします。

○非喫煙者の心筋梗塞による死亡者のうち、5人に1人は受動喫煙が原因

○喫煙者と同居している妊婦は、妊娠・分娩時合併症になる危険が高くなる

喫煙者がいない場合の2倍以上も多い。

○1日20本以上の喫煙者と同居している乳幼児は肺炎や喘息のような気管支炎にかかる割合が、喫煙者がいない場合の2倍以上も多い。

◆タバコの煙はなぜ危険？

【主流煙】タール・いわゆるヤニ。接触して皮膚の発ガンを促進し、体内に吸収されて全身にガンを引き起こします。その他にニコチン・一酸化炭素にニコチンなど200種類以上の有害物質が出ます。

【副流煙】タールは主流煙の3.4倍。ニコチンは8倍。一酸化炭素は4.7倍アンモニアは46倍にもなるので、喫煙は周囲の人にも

大きなリスクを負わせているのです。最近、ニコチンやタールの量が少ないタバコがありますが、タバコの煙の害が少ないということではありません。本数が増えたり、深く吸い込んでしまったり、軽いタバコも有害な副流煙をだしているので決してやさしいタバコではないのです。

◇女性と未成年者の喫煙は深刻

タバコの害は、女性と未成年者には特に深刻です。若い女性の喫煙は妊娠・出産に悪影響があります。また、未成年者の喫煙による健康被害は大人より重いものがあります。

〔女性〕 不妊症は2倍

妊娠中の喫煙は早産・周産死亡が1.2倍になります。女性には隠れスモーカーも多いと聞きます。ニコチンは妊娠中の女性の子宮胎盤の血流を悪くします。そのため、胎児に栄養が十分に行き届かず早産・死産の原因になります。また、体格不良や低体重の赤ちゃんが生まれる原因になります。知らず知らずのうちに赤ちゃんの発育を阻害することになります。

【未成年者】喫煙開始年齢が早いほど心筋梗塞・狭心症での死亡率が悪化しニコチン依存症になります。未成年者は、タバコはかっこいいとおもっているかもしれません。それは勘違いです。たばこを止めたくてジタバタしている大人も多くいます。タバコ代もかかるし将来禁煙に苦しむようになりますよ。いまのうちに止めましょう。

◇ ◇

その他、喫煙すると部屋が汚れる。ビタミンCが破壊されて肌が荒れる。髪の毛が抜ける。食事がおいしくないなど体に良くありません。

喫煙者のなかには、高いタバコ税を払っているのだから高額納税者だと言う人もいますが、周囲の人のことも考えてマナーを守って喫煙してください。そしてタバコを止めるように努力してください。

(資料提供 メグミ薬局)

この副流煙が
とても危険!



秋の味覚と一緒にふる里の味いかがですか...

たとえば「特製うま煮」
店頭には置いてありません
全てご注文ごとに私の手造りです。
おふくろの味にはかないませんが
ぜひ一度ご賞味ください。
作り立てをそのままパック
日持ちしませんので
お早めにお召し上がり
ください。



地	方
発	送

信州佐久

全うすだ鯉店

佐久市中込1-24-1

AM8:00～PM7:00(水曜定休)



tel/fax 0267-62-0538

ホームページ⇒<http://nakagomi.jp/koi> Eメール koi@nakagomi.jp

特製うま煮
Mサイズ 1切 450円

約1.7kg(2000円)の鯉から5切れを
取ります。
特製うま煮 5切れ箱入り 2350円
いつでもこの価格、なん切れでもOK!
前もってお電話ください。

■あら1袋/150円(けっこう人気?)
■尾あらい300円(3人位はいけそう)
出た時にメールします。
メールアドレス送ってください。

10月より各種鍋始めます
10月より河豚コース始めます
(コース5,800円より。要予約)

10月の企画

4名様以上でご宴会を申し込まれた方に
本格焼酎 1本だけでも半額でお出しします。
また代行を頼まれた方に500円キャッシュバックします。
各種ご宴会受付中
取りに来て頂ければ、寿司・オードブルなど作ります。

營業時間 17:00～深夜2:00

日曜日定休（日曜・ランチなど）
予約応相談

季節料理 升 SHOW

佐久市中込 2-8-11 ☎ 62-4808

夫婦2人でやっている店なので
気軽に足を運んで
下さい



マルシェ

我楽多大処分市

100円から～

※特別展示品あり

青 柳 ☎ 63-7421

2007 年に成人される方の
 パースデイ・ヴィンテージワイン

カベルネソーヴィニヨン グラン・レゼルバ1987

750ml 3,780 円を **3,400** 円

テンブラニーリョ グラン・レゼルバ1987

750ml 2,520 円を **2,270** 円

リカー&ギフトプラザ

中込駅前
 グリーンモール



マルト オーツカ

 0120-620102

ワシントンアドバンス
和服のお手入れと保管
(46号のつづきです)

保管 和服はたとえ紙に包み、さらにウコンの風呂敷で包んで桐のタンスにしまうのが理想です。ウコンというのは、しょうが科の多年生植物で、根から黄色の染料が取れます。この染料で染めた風呂敷は、防湿・防虫の役目をしてくれます。ウコンがない時は、古いシーツをウコンの風呂敷の代わりに使ってもよいでしょう。紋や裾模様、金・銀粉・

金・銀糸には薄い和紙を当ててから畳みます。和服や和装品をしまうときは、ゴムやウールには、硫黄分が含まれていて科学反応で銀を黒くぼくしてしまふ恐れがあるので注意が必要です。

和服小物の一部に発泡スチロールやプラスチックス板など合成樹脂系のものが使われています。和服とは一緒にしまわないようにしましょう。

10月から11月の晴天続きの日には、和服の虫干しをしましょう。

4月から6月は虫の活

動期などで、その期間は避けましょう。
 一日の中で空気が一番乾燥している午前10時から午後2時の4時間が最も適です。
 和服の防虫剤、樟脳を使いましょう。
 （資料提供 クリーニン・グのヒラノ）

初出店いたします

お茶の美味しい季節です。
深くつろぎのの時間をお茶とともに貴方へ。

2006年クオリティシーズン紅茶

- 1.ヌワラエリア紅茶マハガストッテ茶園(BOP) 50g…**¥380**
- 2.ニルギリ紅茶クレイグモア茶園(BOP) 50g……………**¥450**
- 3.ダーズリン紅茶セカンドフラッシュ
キャスルトン茶園FTGFOP1(MUSCATEL) 50g…**¥1,000**
- 4.静岡川根紅茶セカンドフラッシュ
相藤園(OP) 50g……………**¥600**



マルシュ

いいお茶だけを世界から
お茶の専門店

サロンドチャチャ

初出店です。

- ・ 自分で作った皮のクッション
＆ 小物入れ
- ・ 編み物の作品等

展示即売会

佐久市前山 西山美智子

寒さは足元から **フレンチ**
ソックス1足 50円
プリント (キンガム)
m 200円
お買上げにスタンプ3倍呈上
中込駅前通り **こばやし** ☎ 62-0459

この味
たまんね〜っ!! マルシェ

五目おこわ

1パック 300円

中込駅前
清水屋旅館 ☎ 63-1133