

受動喫煙対策で禁煙推進!

自分の意志とは関係なく、他人のたばこの煙にさらされる受動喫煙。06年の米国公衆衛生総監報告でも「分煙や換気などによって受動喫煙を防ぐことはできない」と指摘されているように、健康への悪影響は明らかです。たばこの先から立ち上る副流煙には、ニコチン、一酸化炭素等の有害物質、ベンゾピレン等の発ガン物質が主流煙より多く含まれています。

厚生労働省はWHOの建物内100%禁煙の方針を受け、「公共的な空間では原則として全面禁煙」という基本的方向性をとりまとめました。神奈川県でも国に先がけ、09年3月31日に「公共的施設における受動喫煙防止条例」が公布されました。この条例は受動喫煙による健康被害から県民を守るために、公共的施設では必要な受動喫煙防止対策を講じ、喫煙禁止区域では喫煙を禁じるといったルールを罰則つきで定めたものです。

また、たばこをやめたいと考えている喫煙者は約6割。やめたくてもやめられない喫煙者を支援し、たばこをやめやすい環境を作ることも受動喫煙防止につながります。禁煙治療が保険で受けられるようになったり、禁煙外来を行う医療機関が増えたり、無料で禁煙をサポートする禁煙支援薬局ができたりしています。受動喫煙対策は、禁煙推進に効果の高い政策といえそうです。時代の流れは確実に、「分煙」から「禁煙」へシフトしています。

たばこの先から立ち上る副流煙

有害物質は主流煙より多い
ニコチン 2.8倍
タール 3.4倍
ベンゾピレン 3.4倍



梅雨時のお弁当作り



夏に向け、高温多湿になってくるこれからの季節、作ってすぐに食べないお弁当は食中毒が特に心配なもののひとつ。今回は、食中毒菌を増やさないお弁当作りのコツをご紹介します。

ご飯

梅干を利用する

梅干はほぐしてご飯全体に混ぜることでご飯が傷みにくくなります。真ん中に置くよりも効果的。ご飯と一緒に炊くのも良いでしょう。

おかずはのせない

汁気のあるおかずをのせたどんぶり風のメニューは菌が繁殖しやすくなるので梅雨時は避けたほうが無難です。



おかず

トマトやゆで卵は切らない

空気にふれた所から傷みやすくなってしまいますので、うずらの卵やプチトマトを利用して。



スパイスや酢を利用

制菌作用のあるターメリックやカレー粉、しょうがなどをおかずの下味に加えるなどの工夫を。酢を卵焼きの卵液に加えても良いでしょう。

火の通りやすいおかずを作る

下ごしらえの時点で薄切りや細かく切って。生焼けを防ぐため、レンジを利用するのもひとつ。ほとんどの細菌は75℃1分以上で死滅します。(熱に強い菌もいます。)

おかずの汁気に注意

煮物はしっかり汁気をとばす、おひたしはかつお節などを利用して汁気を吸わせるなどの工夫を。

2008.6.17 発行 オレンジページ参照

総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	



顧客健康支援室