

## 健康づくり推進員養成講座

問合せ 保健センター ☎23-1551

健康について楽しく学びながら、自分や家族、市民の健康について考えます。仲間と一緒に健康寿命を延ばしましょう!

**日時・内容** 表のとおり

**場所** 総合保健福祉センター

**対象** 市内在住のおおむね70歳未満の方

**定員** 10人(先着)

**受講料** 無料

**申込** 9月15日(金)までに直接または電話で問い合わせ先へ。

	日時	内容
第1回	10月18日(水) 午前	開講式・健康講話～みんなで広げる健康の輪～
第2回	10月25日(水) 午前	運動実習
第3回	11月 1日(水) 午前	健康づくり推進員定例会に参加しよう①
第4回	11月 8日(水) 午前	健康づくり推進員企画のウォーキングに参加しよう
第5回	11月15日(水) 午前	健康づくりのためにできることを考えてみよう
第6回	12月 6日(水) 午前	健康づくり推進員定例会に参加しよう②

定例会では、ウォーキングや折り紙等、様々な企画や準備等を楽しく一緒に協力しながら行っています。

## 市民病院公開講座 ワクチンの重要性について

問合せ 市民病院地域医療センター  
☎28-5151 内線3410

ワクチンは病気にかからないようにする、もしくはかかっても症状が軽くすむために接種します。しかし、ワクチンはそれだけではなく、接種することで、身近な人に病気をうつすのを防ぐ役割もあります。今回は、ワクチンの重要性について詳しく説明します。

**日時** 9月7日(木) 午後2時～3時

**場所** 市民病院2階講義室

**講師** 市民病院感染管理認定看護師

**対象** どなたでも

(当院に通院していない方も参加可能)

**参加費・申込** 不要

## 市実施の乳がん検診が日曜日に受けられます

問合せ 市民病院健康管理センター ☎28-5151(代表)

乳がん検診の早期受診などを推進するピンクリボン運動の一環で、市乳がん検診を日曜日に市民病院で実施します。

市乳がん検診の対象でない方でもマンモグラフィと超音波検査併用の乳房ドックを特別料金で行います。

**日時** 10月15日(日) 午前9時～午後4時

**対象**

**市乳がん検診**

市実施の乳がん検診受診対象者

**乳房ドック**

市実施の乳がん検診受診対象者外の女性(40代以上の方)

**定員** 合計36人(先着)

**料金**

**市乳がん検診** 市が定める料金

**乳房ドック** 7,000円

**申込** 9月4日(月)～10月6日(金)の午前10時～午後5時に電話または市民病院ホームページ「乳がん検診受診予約」から予約してください。



## 私のカルテ

No 4 2 3

津島市民病院  
麻酔科主任医長

和田幸也

## 全身麻酔前の禁煙のススメ

## 『全身麻酔で手術を予定します、手術前は必ず禁煙してくださいね』

このセリフは、日本国内の多くの病院で言われています。100%の病院といっても過言ではありません。では、なぜ全身麻酔前にはタバコを止めるように勧められるのでしょうか？

## 最初に、全身麻酔とは

麻酔ではいくつもの薬を使って、患者さんは眠りにつきます。体が動くと危ないため、体の動きをおさえる薬も使いますが、この薬が呼吸を行う筋肉の動きも止めてしまいます。すると、自分で呼吸ができない状態になるため、挿管チューブを口から入れて、人工呼吸器によるサポートを受けることが必須になります。

## タバコが全身麻酔時にどんな影響を及ぼすか

タバコの煙に含まれる様々な成分が、気道(息の通り道)や肺の機能を弱めます。そのため、咳や痰が異常に増えたり、のどや気道が腫れたりします。喘息や肺炎などの病気を起こしやすくなります。喫煙者では挿管チューブが気道に入っている刺激に対して、過敏に反応しやすくなり、呼吸器系の合併症を増やすこととなります。

タバコの影響は呼吸に関することだけではなくありません。手術後の創の治りが遅くなったり、創が感染したり、心臓や血管に関する合併症が起きやすくなります。

## 周術期禁煙ガイドラインによると

日本麻酔科学会という日本の麻酔の総本山では、様々なガイドラインを出しています。その中には周術期(手術を受ける前から受けた後までの期間)の禁煙についてのガイドラインもあります。そこに書いてあることを簡便に書き記します。

- ① タバコを吸っていると、手術に伴う数々の合併症が増え、手術後の回復も遅れる
- ② 手術前にタバコを止めることには意義がある
- ③ 手術前の禁煙期間が長いほど、合併症をより減らすことができる

- ④ 手術前の禁煙をきっかけに、それからの禁煙を目標にできる

多くの医師が参考にするガイドラインにも、タバコを止めることを勧める内容が書いてあります。

世の中には麻酔とタバコに関係する研究もたくさん行われていて、その中から1つを紹介します。

## 実際に手術前に禁煙できれば、どうなるか

喫煙している患者さんが全身麻酔による手術を受けることが決まっても、現実には全員がタバコを止められるわけではありません。タバコを止めることができると、もちろん手術においては良いことがあります。

手術前にタバコを止めなかった人は、手術による合併症が起こる可能性が、タバコを止めた人の約4倍にも及ぶとの研究があります。ただ、この合併症を減らす効果は、タバコを止めることに強い意義があり、タバコの本数を減らしただけでは効果が乏しくなってしまいます。

## まとめ

タバコを吸っている人が全身麻酔で手術を行うと、手術後に起こりうる合併症の可能性が高まります。タバコを手術前に止めることには大きな意義があり、手術後の順調な退院を促してくれます。手術前に禁煙することができれば、手術が終わって退院してからも禁煙が続き、生涯禁煙を目指すこともできます。



児童書



「10代のうちに  
知っておきたい言葉と  
心の切りかえ術」  
大野萌子 著  
笠間書院

友だちと会話をしている中で、知らないうちに相手を傷つけてしまう言い方をしてしまったことはありませんか。この本は、様々な会話の中で、状況に応じた適切な言葉の使い方を紹介した本です。

会話の中にある言葉には、たくさんの意味が隠されています。それを単純に良い悪いだけで判断してしまうと、会話のコミュニケーションは無くなってしまいます。相手の気持ちを理解して、自分の思いや意見を伝える方法が分かる1冊です。

『調べてびっくり!テントウムシ』  
盛口 満 文・絵 少年写真新聞社

『どうぶつみずそうどう』  
かじりみな子 作 偕成社

一般書



「うちの犬が  
認知症になりました」  
今西乃子 著  
青春出版社

認知症は、人間だけでなく、犬も高齢になると発症をする可能性があります。この本は著者の愛犬「未来」が認知症になり、その介護をしたときのお話です。

「未来」は動物愛護センターで保護された柴犬で、足に障がいがあり、過去に虐待されていた可能性のある犬です。著者に引き取られてからは元気に育ち、16歳という年齢になったところに徘徊や夜鳴きが始まり、認知機能の衰えが見え始めました。著者はそんな「未来」を暖かく見守りながら介護していくのです。

『人物の描きかたバイブル』  
小椋芳子 著 日本文芸社

『今日からはじめるおさいほうのキホン』  
越膳夕香 監修 成美堂出版

[ 9月の休館日 ]

26日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)もお休みします。ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。津島駅構内(切符売場前)に「図書返却ポスト」を設置しておりますので、ご利用ください。



9月は、秋の全国交通安全運動が実施されます

9月21日(木)～30日(土)の10日間

9月は、月初めと月末の日没時間の差が最も大きく、日が暮れるのが急に早くなると感じる時期です。

ドライバーの方は、早めのライト点灯とハイビームを活用し視認性を確保して、安全運転に努めましょう。歩行者・自転車の方は、夕暮れ以降はドライバーから見えにくくなるので、反射材の活用や明るい服装、自転車の方も早めのライト点灯で安全行動に努めましょう。



安全運転窓口相談

最近、「身体の動きが鈍くなった」「運転中にヒヤっとしたことがある」等運転に不安を感じたら、安全運転相談ダイヤル＃8080(シャープ ハレバレ)にご相談ください。

これさえあれば必ず役立つ!

愛知県警察公式アプリ「アイチポリス」

「パトネットあいち」閲覧機能

警察署から配信された情報をリアルタイムで確認できます

マップ機能

犯罪、交通重大情報等をマップで確認できます

パトロール機能

犯罪発生情報などパトロールの参考になる情報が地図上で確認できます

イマココ機能

お子さんの見守りに一役!事前登録した相手に現在地を連絡できます

防犯ブザー機能、痴漢撃退機能

スマートフォンが防犯ブザーに早変わり、スマートに痴漢予防

防犯啓発動画の閲覧機能

YouTube愛知県警察公式チャンネルで配信中の動画を見ることができます



ダウンロードして活用しましょう



iOS端末



Android端末

## 街角散歩



もっと見たい方は、こちらも要チェック!



市ホームページ インスタグラム



あこがれの  
かっこいい消防士さん

23・7・15(土)  
天王川公園

消防を身近に感じる市民体験型のイベント「消防フェスタ」を開催しました。

公園は多くの人で賑わい、参加した子どもたちは放水体験や防火服の試着、はしご車試乗など、あこがれの消防士さんのお仕事を体験でき、目を輝かせました。

消防職員が披露した警防技術訓練では、その洗練された機敏な動きに会場から拍手が送られました。



「楽」しくて「珍」しい  
ニュースポーツ

23・7・17(月・祝)  
市立東小学校

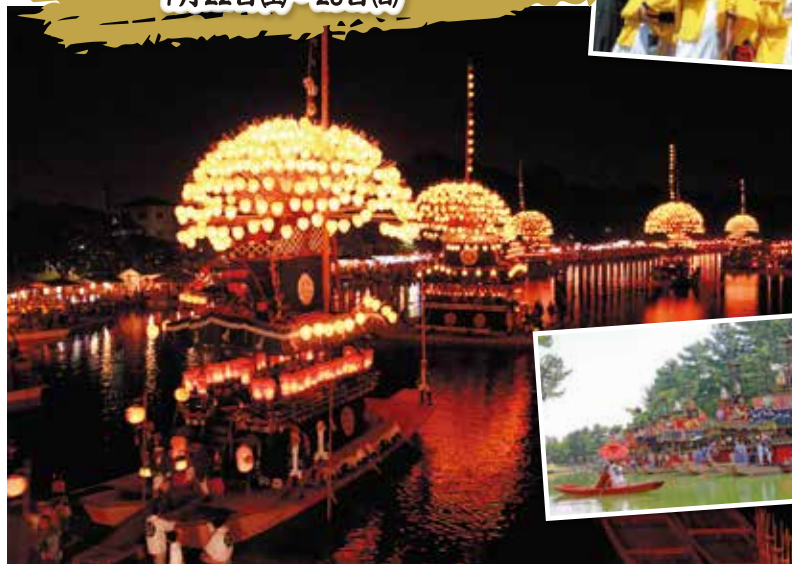
津島市スポーツ推進委員の指導のもと、「楽珍スポーツ」を開催しました。

学校の体育館には子どもから大人まで約40人が集まり、スラックラインやキャッチザリングなど、用意された6種目の珍しいスポーツを楽しみました。

元気いっぱい身体を動かす様子には参加者の年齢は関係なく、その表情は皆さんとてもいきいきとしていました。

## 尾張津島天王祭

7月22日(土)・23日(日)



津島神社の祭礼として600年近くの歴史を誇る尾張津島天王祭が開催されました。宵祭では明るく揺らめく提灯が水面を照らすまきわら舟が、朝祭では豪華絢爛な車楽舟が出船し、見物客は久しぶりに津島の夏を感じました。

発行

津島市市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)  
☎55-9584(ダイヤルイン)

ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。

<https://www.city.tsushima.lg.jp>

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。