

# 大河原町の喫煙者の割合

喫煙率		
	妊婦	夫
大河原町	3.0%	51.2%
宮城県全体	2.5%	46.9%

東北大学東北メディカル・メガバンク機構  
三世代コホート調査結果(平成25-28年)  
宮城県全体22,493組、大河原町311組

図1 大河原町の喫煙者の割合



## すこやかコラム

### 「喫煙」という負の連鎖を断ち切りましょう

東北大学東北メディカル・メガバンク機構が2013年から実施している三世代コホート調査には、大河原町の妊娠しているかたの約半数とそのご家族にご協力をいただいております。

大河原町では、妊娠判明後も喫煙している妊婦が3.0%、妊娠判明後も喫煙している夫が51.2%と、宮城県全体と比べて高い結果でした(図1)。

### 妊娠中の喫煙で、孫の喘息・自閉症リスク上昇!?

Magnus MC, et al. Thorax. 2015;70(3):237-43.  
Jean Golding, et al. Sci Rep. 2018;8(1):5654

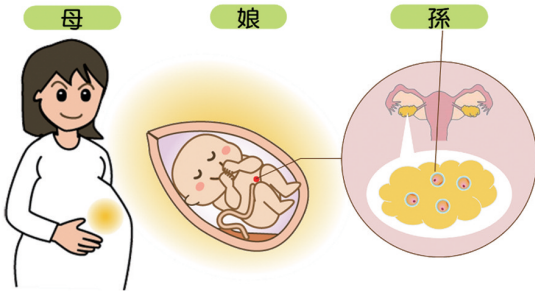
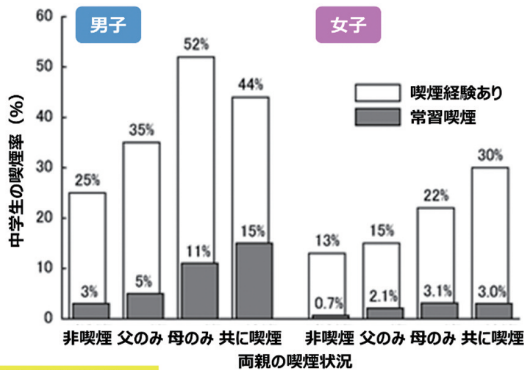


図2 妊娠中の喫煙について

妊娠中の喫煙は、受動喫煙も含め、妊婦自身の不整脈や将来がんにかかるリスクを高めるだけでなく、おなかの中のお子さんの発育不全や突然死のリスクを高めます。最近では、おなかの中のお子さんが女の子だった場合に、更に将来生まれてくるお孫さんの呼吸器疾患や自閉症のリスクが高くなるなど、世代を超えて有害な影響を及ぼすことが分かってきています(図2)。

### 親の喫煙が子どもの喫煙行動を規定している



→喫煙の連鎖を断つ!!

Ogawa et al. 1988, 厚生省. 1993

図3 親の喫煙と子どもの喫煙の割合

また、親が喫煙者であるとお子さんが喫煙する割合が3倍から5倍高くなることも報告されており(図3)、家庭・地域・社会全体で禁煙・防煙を推進していくことが望まれます。

今年4月に、改正健康増進法が全面施行されました。この改正法では、喫煙・受動喫煙が子どもに大きな健康影響を引き起こすことを明記しています。その上で、望まない受動喫煙の防止を図るため、特に子どもや患者の皆さんに配慮し、施設の一定の場所を除き喫煙を禁止することを定めています。

喫煙という負の連鎖を断ち切るためにも、ご家族にサポートいただいたり禁煙外来を活用しながら、禁煙について考えてみませんか?

## ほうれん草の白和え

1人当たりの栄養価：エネルギー 109kcal カロリー 塩分 0.9g



※写真は1人分

### 作り方

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、かたくしぼって3 cmの長さに切る。糸こんにゃくはさつと下茹でし、湯を切り4 cmの長さに切る。
- ②にんじんは3 cmの長さの短冊切りに、生しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- ③鍋に②とAを入れ、汁気がなくなるまで中火で煮る。
- ④和え衣を作る。豆腐は軽く下ゆでし、ふきんで包み、重しをして水切りする。水が切れたらすり鉢で軽くすり、調味料と合わせる。
- ⑤ボウルに①、③を合わせて、④で和える。

### 材料 (2人分)

- ・ほうれん草：80g
  - ・糸こんにゃく：30g
  - ・にんじん：15g
  - ・生しいたけ：2枚
  - ・かつおだし：1/4カップ
  - A・砂糖：大さじ 2/3
  - ・しょうゆ：小さじ 1
  - ・酢：小さじ 1/2
- 和え衣
- ・すり白ごま：大さじ 1
  - ・木綿豆腐：1/4丁
  - ・塩：小さじ 1/8
  - ・砂糖：大さじ 1

～調理担当ヘルスメイトから一言～

ほうれん草の他に、小松菜などでもおいしくいただけます。懐かしいおふくろの味です。 高橋 悦子さん(上谷1区)

### information

## 犬を飼っている皆さんへ

## マナーを守りましょう!



問合せ 町民生活課環境衛生係  
(1階②番窓口)  
☎0224-53-2114

犬のフンの処理について、マナーが守られていないとの苦情が多く寄せられています。

白石川の土手や公園、道路などの公共の場所はもちろん、他人の土地などをフンで汚してはいけません。

散歩の際は袋を携帯し、フンをした場合は責任をもって飼い主のかたが持ち帰ってください。

そのまま放置したり、近くの集積所に捨てる、近隣住民の迷惑になり、街の景観も損なわれます。

町をきれいにするため、皆さんのご協力をお願いします。