

三次喫煙をご存じですか？

喫煙者が自分の肺にタバコの煙を吸い込むことを「一次喫煙」、タバコを吸わなくても、喫煙者が吐き出した煙やタバコの煙(ニコチンなど多くの有害物質を含む副流煙)を周りの人が吸い込むことを「三次喫煙」又は「受動喫煙」といいます。

その他に、今問題となっている「**三次喫煙**」があります。

三次喫煙とは、タバコの煙に含まれる**有害物質が人や物に付着し**、それが原因で健康被害を受ける事です。有害物質は喫煙者の髪の毛や洋服、タバコの煙にさらされたカーテン、おもちゃ、壁紙などに付着し、数か月も残り、その環境で生活する人は、受動喫煙よりもゆっくりに時間をかけて、発がん性物質を吸い込んだり、皮膚から吸収することになります。**換気、消臭剤などで取り除くこともできません**。三次喫煙を防ぐには、屋外でタバコを吸い、喫煙後はシャワーを浴び、着替えて有害物質が減るまで時間を待たなければ、他の人に有害物質を吸わせてしまいます。

すでに受動喫煙防止に取り組んでいる方も、**家族や周囲の健康を考え、今何ができるのか、今一度考えてみてはいかがでしょうか？**

くがにんちゅ 今月の黄金人



しおかわ はつえ
塩川 初江さん

今月は、沖縄市シルバー人材センターで10年前に弁当班を立上げ、仲間と一緒に弁当の調理・販売を続けている塩川初江さんをご紹介します。

今年82歳になる塩川さんは、宮古島のご出身で、沖縄市の吉原に移り住んでからも、女性防火クラブや生活研究会など様々な地域活動に参加して来ました。それが今の自分に繋がっていると話してくれました。

塩川さんの1日の始まりは、仕事に行く前のお孫さんの弁当作り。「段取りを考えて忙しく体を動かしている事が楽しい！」と話され、それも介護予防になっているそうです。

趣味は人のお世話する事！！困っている人がいると声を

掛けないと気持ちが悪く落ち着きません。「何かある時には塩川さんに聞けば分かるよー」と頼りにされることが嬉しいと笑顔で話してくれました。

周りの方々から、「以前のように健康体操がしたい」「バスを貸し切って観光に行きたい」という声も多く、今後は身近な地域の中で高齢者サロン(交流の場)の立ち上げを計画中♪

新たな高齢者サロンの誕生を楽しみにしています！

●介護保険課 地域支援担当 (内線3143)



こちら沖縄市立郷土博物館

(文:学芸員 長堂 綾)



博物館



「遺跡発掘調査」と聞くと、地中に残る昔の人が使っていたモノ(遺物)を掘り出す様子を思い浮かべますよね。しかし、遺跡の発掘調査は掘り出してからが大忙しなのです。館内では見つかった遺物や記録の資料整理を行い、発掘調査報告にまとめる仕事が行われています。

資料整理で大切な作業の一つが、遺物を種類ごとに分ける(分類)ことです。遺物は破片で出土することが多いので、1つ1つ観察し、土器・陶磁器・石器・骨・貝などに分けます。さらに、それぞれの遺物を産地や時期、かたち・文様・用途など

の細かいグループに分けます。分類をすることで『同じ文様の碗をたくさん使っているなあ』とか、『ずいぶん大きな壺使っているなあ』とか、その当時の文化や生活の移り変わりが見えてきます。

分類をしていると、『どこからきたの？どんなかたちなの？』と気になる遺物が出てきます。調べてみると、沖縄から遠く離れた県外や国外からのモノだったり、今とは全く違った遺物のかたちに驚いたり、日々トキメキが止まりません。



▲破片を集め、かたちを確認



▲種類ごとに並べて確認の様子