

5月31日は世界禁煙デーです

健康推進課 ☎ 23-5311

たばこが健康に与える影響

たばこが健康に有害で、特に、がんの発症と深く関わっていることは一般にも知られています。喫煙者にとつての認識はあまり高くないようです。

たばこの発がん物質は、のどから気管を通って肺で吸収され、血液の流れのつて全身に回ります。そのため、たばこを吸う人は、吸わない人と比較して、がんの発症率が数倍〜数十倍高くなっています。ほかに、狭心症、心筋梗塞、ぜんそく、脳血管疾患をはじめ歯周病や骨粗しょう症など、多くの病気を引き起こす要因になっています。

また、女性の場合、妊娠中の喫煙による流産、死産、未熟児の出産や乳がん、子宮がんの発症率が高くなること分かっています。

たばこが原因の病気がもとで、日本では毎年十万人が死亡していると推定されています。

それでも

たばこを吸いますか

厚生労働省が平成十九年に行った国民生活基礎調査によると、喫煙率の全国平均は二五・六％、宮城県の平均は二七・六％で、全国で三番目に高い数値です。全国的に喫煙者の数は減ってきていますが、宮城県ではその減り方が鈍っています。

大崎市が平成十八年に実施した市民健康調査では、四十歳代の喫煙率が男性は五九・一％、女性が一九・九％という結果がでていて、若い年代ほど喫煙率が高く、県の平均値を上回っています。

大崎市の喫煙率は全国的にも高いといえます。

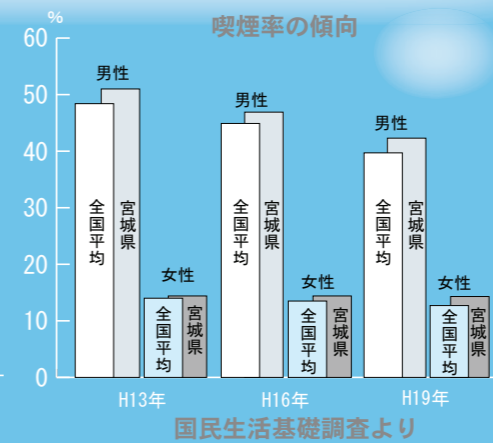
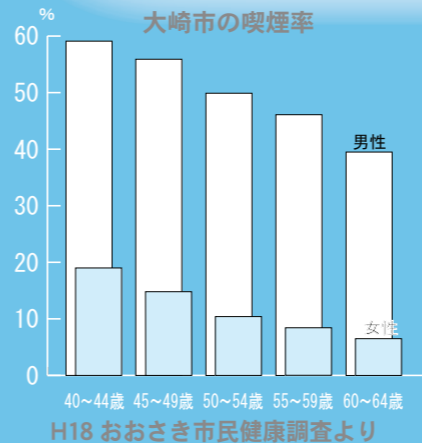
受動喫煙の防止

たばこの煙には、喫煙者がフィルターを通して吸い込む主流煙と、火のついていないたばこの先から出る副流煙の二種類があります。

有害物質は、主流煙よりも副流煙の方にはるかに多く含まれています。

たばこを吸わない人でも、たばこを吸っている喫煙者がそばにいるだけで、たばこの煙を吸わされる、受動喫煙の悪影響も深刻です。

乳幼児突然死症候群やぜんそく発作など、呼吸機能に悪影響を及ぼしたり、心疾患や脳血管疾患など循環器疾患も高く発生します。喫煙者は自分のたばこの煙が周囲の人の健康をおびやかしていることの認識も必要です。



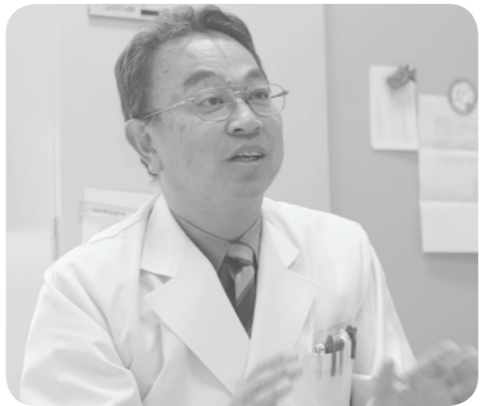
■大崎市市民の禁煙をすすめる会とはどんな会ですか。

健康増進計画の策定に関わった委員が中心となつてつくれた市民団体です。平成十八年に発足して現在の会員数は二十五人です。

「禁煙」を声高に言うのではなく、市民と協働で進めるという意味で「禁煙をすすめる会」というわかりやすい名称で活動しています。

■どんな活動をしているのですか。
会員が所属しているそれぞれの団体で普及啓発活動をしていきます。街頭での禁煙キャンペーンや

インタビュー



大崎市市民の禁煙をすすめる会 大窪 豊さん (中新田民主医院院長)

「古川まつり」の会場で禁煙コーナーを設けて、呼吸一酸化炭素濃度測定や禁煙相談なども実施しました。定期的な情報交換や活動報告会を行い、大崎で禁煙が進むように草の根運動をしています。

また、個人に禁煙をすすめるだけでなく、受動喫煙を無くすことにも取り組んでいます。

■公共施設の全面禁煙という波紋が広がっていますね。

喫煙自体は個人の嗜好ですが、受動喫煙は他人の健康に害を与えることになり許されません。

うことですが、まず、公的な機関が手本を見せる必要があると思います。

全国に先駆けて神奈川県では、公共施設で禁煙義務化の条例をつくらせて四月からは罰金も科せられるようになりました。

これから、ますます公共施設禁煙の傾向が進むでしょう。

■大崎市の状況はどうでしょう。
館内禁煙は評価しますが、玄関や通用口の近くに喫煙所があるよ

うでは、そこを通る度に煙を吸うことになりそうです。

まだまだ手ぬるいのではないですか。

■たばこが健康に与える害についての認識も甘いといつていいですか。
日本人の二人に一人ががんになっていきます。がんになる人の三分の一はたばこが原因と言われています。がんだけでなく最近

は『肺の生活習慣病』と言われる慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、

喫煙習慣が主な原因で、たばこなどの有害な空気を吸い込むことによつて、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じる病気です。その結果、空気の出入れがうまくいかなくなるので、通常の呼吸ができなくなり、息切れが起きます。一度壊れた肺の細胞は直すことができないので、重

が社会的にも注目されています。COPDは、長期間にわたる

症化すると酸素吸入器の助けが必要になります。

健康のためには、一刻も早くたばこをやめるべきです。

■禁煙できないでいる人へアドバイスをお願いします。
実は、私自身も医者になる前はヘビースモーカーでした。さすがに医者の立場上まずいと思つてやめました。

だから、吸っている人の気持ちにはよく分かります。吸っているときには、一服の満足感に勝るものはないと信じていましたが、今思

えば、感覚がまひしていたということ。吸ったときは気がいいけれど、やめた後の方が体調も良くなり、気分もすっきりします。

最近医療が禁煙をサポートする「禁煙外来」が増えてきています。禁煙を試みても、なかなかうまくいかない人は、病院の禁煙外来に相談してください。

禁煙することができても、一年後も続いているかということが問題です。それには自分自身の意志はもちろんです。周りの人のサポートも大切だと思います。

■大崎市市民の禁煙をすすめる会では会員を募集しています。禁煙・分煙の問題に興味のある人ならだれでも参加できます。会費無料。申込・問い合わせ 事務局 (古川民主病院：只埜) ☎ 23-5521