

健康への

メッセージ

シリーズ (141)

禁煙 (I)

今回は禁煙についてのお話です。最近では多くの公
共施設が禁煙になっていきます。平成15年5月に施行さ
れた「健康増進法」に受動喫煙の防止が施設に義務づ
けられました。同年4月から東陽病院も院内完全禁煙
となりました。ご存じのように、たばこの箱には「健
康のため吸いすぎに注意しましょう」と書いてありま
す。しかし、本当は吸いすぎではなく、禁煙が最も重
要です。5月31日の世界禁煙デーの講演会では「喫煙
は疾患であり治療が不可欠である」と報告されていま
す。

厚生省の「健康日本21」の中に、たばこの害につい
ての記載があります。肺がんをはじめとして喉頭がん、
食道がん、胃がん、膀胱がん、膵臓がんなどの多くの
悪性腫瘍、狭心症や心筋梗塞などの虚血性疾患、脳血
管疾患、慢性気管支炎や肺気腫などの慢性閉塞性肺疾
患、歯周疾患など、さらには低出生体重児や流・早産
など妊娠に関連した異常の危険因子であると。さらに
本人の喫煙のみならず、周囲の喫煙者のたばこの煙に
よる受動喫煙も、肺がんや虚血性心疾患、呼吸器疾患
などの危険因子となります。

試算されています。喫煙者の多くは、たばこの害を認識しない未成年の
頃からの喫煙が大部分を占めています。たばこに含ま
れる「ニコチン」には強力な依存性があり、長期の喫
煙が続くこととなっています。発がんの時期の目安と
なる喫煙指数として「ブリンクマン指数」は一日あた
りの平均喫煙本数×喫煙した年数であり、毎日20本を
20年続けると400になります。統計上からは指数が
400を超えると肺がんなどの危険域に入り、1、2
00以上では喉頭がんの危険性が極めて増加します。
たばこは、火をつけたただけで多数の化学物質を発生
します。三大物質は「ニコチン」、「酸化炭素」、「タ
ール」です。「ニコチン」は血管の収縮作用から脳、心
臓、胃腸、子宮胎盤の血流の減少を来し、各種の疾患
の増悪因子となります。さらに副作用としての依存症
があり、禁煙を妨げる大きな要因となっています。
「酸化炭素」は動脈硬化や身体の酸素不足を起し
ます。「タール」は、ご存じのように発ガン性の認め
られた物質であり、最も危険な発がん物質のひとつで
す。防腐剤や塗料に使われています。これらを少しず
つではありますが、毎日摂取していることを考えると
恐ろしい気がします。この記事が禁煙のきっかけにな
ることを祈念しております。

今回は禁煙の実践についてのお話です。

お知らせ

※相談窓口開催日 14日(水)午前9時～正午

※救急当番日 11日(日)、25日(日)午前8時30分～午後5時15分

医師が2名が待機・来院の際はお電話を ☎ 1335

東陽病院 院長 伊藤 文憲

最新の疫学データに基づき推計では、たばこに
関連する死亡数は日本で
は平成7年に9万5千人
であり、全死亡数の12%
を占めています。これに
関連して年間1兆2千億
円(国民医療費の5%)が超
過医療費としてかかる

インターネット検索用パソコンが増えました



図書館内でインターネット情報を検索できるパソコンが4台に
増えました。無料で利用できますので、ぜひご利用ください。
※メールの送受信、ショッピングなどの利用はできません。詳し
くは利用申し込み時に職員にお尋ねください。

図書館ホームページアドレス <http://www.library.hikari.chiba.jp/>

ほんの

森

=町立図書館=
☎ 3311

金曜映画会

『野菊の墓』

(山口百恵主演)

日時 9月23日(金)午後2時から
場所 図書館2階ハイビジョンホール
定員 先着100名 ※整理券は不要です

休館日

9月5日(月)、6日(火)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、10月3日(月)、4日(火)