

健康への

メッセージ

シリーズ ⑭

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、慢性気管支炎や肺炎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産・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「プリンクマン指数」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。

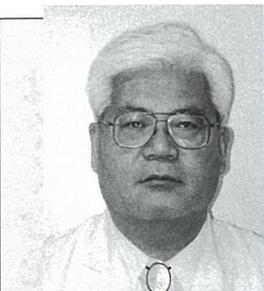
今回は禁煙の実践についてのお話です。

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 ☎ 13335



東陽病院 院長 伊藤 文憲

最新の疫学データに基
づく推計では、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

= 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)