

# 健康ウオツチング

東陽病院 院長 伊藤 文憲

## 禁煙について (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。肺がんを初めとして喉頭がん、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。

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1995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1兆2000億円（国民医療費の5%）が超過医療費としてかかると試算されています。

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つていきます。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を超えるると肺がんなどの危険域に入り、1200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こします。「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。

※9月の総合相談は、14日(水)午前9時～12時です。  
東陽病院 ☎ 84-1335

## ◇ 入札結果 8月 ◇

工事等の名称	工事等の箇所	契約金額(円)	契約の相手方
町道A-122号線外道路維持工事	木戸台地先	2,100,000	(有)八角工務店
町道C-84号線道路排水整備工事	栗山緑台地先	2,100,000	(株)和建興業
町道D-3号線ガードレール設置工事	北清水地先	2,100,000	(株)行木工務店
町道II-13号線道路改良工事 (その1)	烏喰沼地先	3,780,000	(株)和建興業
町道II-13号線道路改良工事 (その2)	烏喰沼地先	23,625,000	(株)富田工務店
町道C-91号線道路排水整備工事	栗山東ヶ丘地先	640,500	(株)高橋興業