

# 5月31日は 世界禁煙デー

問合せ 廿日市市保健センター  
☎@1610

世界禁煙デーは昭和63（1988）年にWHO（世界保健機関）が定め、毎年5月31日に世界中で行われる祭典です。この日は、喫煙と健康について考える日として重要な意味をもっています。

この世界禁煙デーをきっかけに、喫煙の害と禁煙の大切さを知って実際に行動してみませんか？



## 喫煙の害

たばこはよく知られている肺がん以外にも、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などをはじめ、長期治療を必要とする病気や健康障害の原因となります。

## 受動喫煙

自分だけでなく、他人や自分の愛する人たちまでをも巻き込んでしまうのが、たばこの害です。あなたの喫煙が周囲の人の健康を著しく害していることに気付いていますか？

換気扇の下やベランダでの喫煙では受動喫煙を防げません！ たばこの煙に含まれる有害物質は、あつという間に広い範囲に広がります。ベランダや玄関先で喫煙した場合でも、サッシや窓の隙間から室内に煙が流れ込むため、受動喫煙を防止できません。

## 禁煙のススメ

禁煙達成には「禁煙を開始する」という難所と「禁煙を続ける」という2つの難所があります。

一つ目の難所である「禁煙開始」には「禁煙治療」や「禁煙補助薬」といった医学的なサポートが有効です。厚生労働省の発表では、禁煙外来に通院してきちんと禁煙治療を受けた人

## 喫煙者は犠牲者

東日本大震災では、約2万人の命が失われました。しかし、たばこが原因の病気で命を失う人は毎年約10万人に及ぶと言われています。日々、いろいろな災害や事故で多くの犠牲者が出ていることは、毎日の報道で伝えられています。その陰で喫煙によって10万人もの命が毎年

の3カ月経過時点での禁煙成功率は8割。その多くの方が「もっと早く薬を使えば良かった」といいます。

禁煙開始後にやってくる2つ目の難所「禁煙の継続」は、禁煙開始よりも少し険しい道のりです。禁煙を継続するキーワードは「楽しい禁煙」です。一人で禁煙しようと思わず、励ましあえる友達や支援者を見つけておきましょう。

禁煙とは、さまざまにリスクが減るだけでなく、今まで気づかなかった良いことがたくさん見えてくるポジティブなものです。

## 禁煙を長続きさせるコツ

- 吸いたくなくなったら
- 冷たい水、お茶を飲む
- 深呼吸をする
- 場所を変える（お酒の場や喫煙所に近寄らない）
- 歯を磨く
- 禁煙仲間と励ましあう

## 廿日市の取り組み

大野地域では「健康おおの21推進委員会」が、毎年5月31日に街頭キャンペーンを行っています。

また、家庭や学校で禁煙に関心を持ってもらうために児童、

生徒の皆さんに禁煙標語、ポスターを作成してもらい、10月に開催される「健康を守る集い」で展示しています。

近年、禁煙の取り組みが進み、公共施設や駅、空港など禁煙区域が広がっています。禁煙はみんなで取り組むことが大切です。平成22年度に募集した作品からいくつかの標語を紹介します。

## 禁煙は みんなを笑顔にする魔法

その1本が あなたの命 縮めます  
僕らの父 タバコをやめて 超元氣  
後藤 健太さん  
龍尾 瞳さん  
辛島 慎哉さん

毎月22日はスワンスワン（吸わん吸わん）で「禁煙の日」  
平成22年2月22日、禁煙推進学術ネットワークでは、「スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！」をスローガンに、毎月22日を「禁煙の日」として、日本記念日協会に登録しました。「週に一度は休肝日」というように、これからは「月に一度は禁煙日」はいかがですか？



# たばこを憎んで 人を憎まず



佐伯地区医師会内禁煙推進部会  
わたり・まさのぶ  
渡 正信先生

## なるほど!!健康講座

問合せ 廿日市市保健センター☎@1610

## 犠牲者になつていくわけです。

「たばこをやめたたくてもやめられない」という言葉をよく聞きますが、これは知らないうちに、ニコチン依存症という病気になつていくのです。たばこのパッケージに「肺がんで死亡します」とか「脳卒中になります」とか注意書きがあつても買つてしまうのは、たばこが毒と分かつていてもやめられない状況に陥つていく病気と言えるのです。「たばこを吸う人は迷惑だ！」と、現在の社会は容赦してくれません。しかし、喫煙者はたばこの犠牲者であると考えたらどうでしょう。うつかりたばこに手を出し、気付いた時はすっかりニコチン依存症になつていて、迷惑がられながらやがて重い病気になつて命を失うのです。早く禁煙して体を大切にしませんかと声を掛けなくてはいいけません。「たばこを憎んで人を憎まず」ということです。

## 副流煙について

たばこについて考える時、自分だけでなく、まわりの環境についても考えてみる必要があります。たばこの先から出ている煙を副流煙と言い、一方フィルターを通して吸い込む煙を主流煙と言います。酸性の主流煙に比べ、フィルターを通らないア

ルカリ性の副流煙の方が発がん性物質を含む有害物質の濃度が高く、副流煙を吸い込んでしまう受動喫煙はこうした観点から大きな問題と言えます。



「ひろしま健民コンクール」で禁煙推進部門の最優秀団体に選ばれた佐伯地区医師会内の禁煙推進部会

## 犠牲者をなくすために

我々、佐伯地区医師会内の禁煙推進部会は長きにわたり、地域の小学校を中心に子どもたちに喫煙防止授業を行い、たばこの有害性を啓発してきました。そしてこの度、平成24年1月7日に開催された「ひろしま健民コンクール」で我々の活動が禁煙推進部門の最優秀団体に選ばれました。衣笠祥雄氏から花束と楯をいただきました。

たばこの有害性を子どもたちの時に勉強してもらつて、うつかり手を出さない大人になつてほしいものです。そうすれば、たばこの犠牲者にならずに済むわけです。