

診療所 待合室

たばこの影響



名和診療所 医師
山脇 美香

平成19年4月から、大山町に赴任し名和診療所で診療をさせていただいています。現在官舎に住んでいます。官舎の庭で野菜作りにチャレンジしました。土を掘りすぎて配管が出てきてあわてて埋め直したり、出来上がったきゅうりはパサパサしておいしくなかったりなど失敗も多少ありましたが、昨年収穫したトマトはとてもおいしく、これが本当の地産地消だと一人です。また、診察室で野菜の話をする、患者さんからアドバイスをいただくことも多く、皆様の温かさにご好意に支えられながら野菜作りを頑張っています。

さて、最近ではさまざまな場所で喫煙者の方も肩身の狭い思いをされておられると思います。たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。本人とさらには周囲の方々の体に害を及ぼすとわかってはいるたばこを吸うには、時と場所にご配慮いただきたいと思ひ、この度喫煙の影響についてお話ししようと思います。

【受動喫煙について】

● 女性と喫煙

女性の喫煙率は平成18年で10%といわれています。たばこを吸う女性では、たばこを吸わない女性に比べて不妊症の危険が高いと言われています。さらに、たばこを吸う妊婦は吸わない妊婦に比べ、早産、自然流産、周産期死亡（妊娠28週以降の死産と、生後1週間以内の早期新生児死亡）の危険性が高くなります。

また妊娠中および育児中の母親の喫煙（受動喫煙も含む）が乳幼児突然死症候群と関係があるといわれています。両親ともにたばこを吸う場合のリスクは約10倍といわれています。

● 周囲への影響について

他人のたばこの煙を吸わされると、肺がん死亡率が1.2倍、虚血性心疾患死亡率が1.3倍になるといわれています。

● 分煙について

煙の漏れない喫煙室でたばこを吸っていたり、分煙を進めても、たばこを吸う方の肺からは数分間にわたり煙が吐き出されてくるので、たばこを吸い終わった方が移動することで受動喫煙が起きます。また敷地内を禁煙にしても喫煙場所

が軒先の場合、煙が建物内に逆流します。喫煙場所を設ける場合には、建物内への逆流が発生しないように、どの建物からも十分に離れた場所に設置する配慮が必要です。

【喫煙と寿命】

たばこを吸う方ではたばこを吸わない方に比べて寿命が約10年間短くなる事が報告されています。禁煙による効果は若い時期に禁煙を始めるほど高く、35〜44歳で禁煙した人では、生存率曲線がたばこを吸わない方とほぼ同じといわれています。

以上のように、喫煙者の方は気づかない内に周囲に悪影響を及ぼしておられます。それが自分の身内であったり、大切な人であったりすればそれは大変悲しいことではないでしょうか？現在禁煙の方法として、飲み薬や禁煙パッチなどさまざまなツールが出ています。たばこを吸う方もぜひ一度新たな一歩を踏み出してみてください。

初心者の私でも、周囲の方のアドバイスやご好意でおいしい野菜作りをすることができました。たばこの悪影響のない地域作りも皆様の温かさで守り育てていけたらいいですね。

ひとり親家庭 巡回相談

鳥取県では、ひとり親家庭や寡婦の方を対象として、巡回相談を行います。母子自立支援員が身近な場所で相談に応じます。秘密は厳守しますので、お気軽にお出かけください。

◆ 相談内容

- 暮らし向きのこと
- 子どもの養育や学費のこと
- 就職・転職・資格取得など

★相談内容によっては、法律の専門家、他の相談機関を紹介することもあります。

◆ 日時・会場

- 2月8日(日) 保健福祉センター だいせん
- 3月1日(日) 名和公民館

※時間は、2会場とも13時〜17時です。

★ご都合の良い日、ご都合の良い会場にお申し込みください。

◆ 問い合わせ先

- 鳥取県西部総合事務所
- 福祉保健局 福祉支援課
- 母子高齢者係

☎ 0859-31-9308