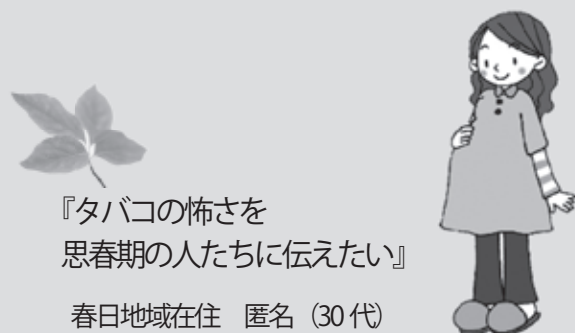


INTERVIEW

禁煙に成功したお母さんに聞く 「私がタバコをやめた理由」

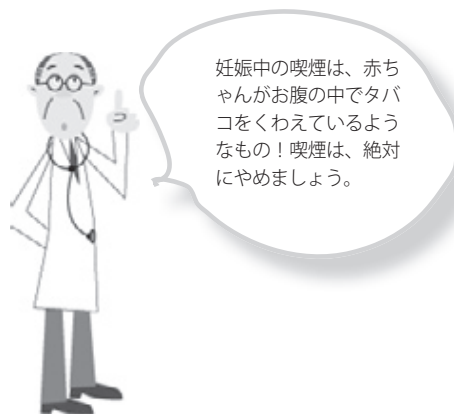
中学生からタバコを吸いはじめ、妊娠を機に卒煙されたお母さんにお話をうかがいました。



『タバコの怖さを
思春期の人たちに伝えたい』

春日地域在住 匿名（30代）

「都市部に暮らし両親共働き。小さいころから親が吸っていたから、悪いこととも思いませんでした。はじめて吸ったのは小6の時。友だちにすすめられて『ちょっと吸ってみよう』という好奇心からでした。『タバコってこんなものなんだ』って正直思いました。当時、中1の兄も吸っていて、手の届くところにいつも父のタバコがありました。『やめようと思えばやめられるからいいか』と軽い気持ちだったけど、だんだん吸うことがクセになり、食後に吸うのが習慣に。一日1本程度だったのが中学校では本格的になり、自分でタバコを買ったとき「はまったな」って思いました。自分の意志とは関係なく煙を欲していましたね。大人になり、あるとき切迫早産の恐れで入院。お医者さんに『タバコやめた？』って聞かれてはじめてタバコが原因だったと気づき、すごく罪悪感を感じました。子どもが大好きだったので、そこで気持ちの整理がつき、やめることができました。主人も副流煙などたばこの害について勉強し、『この箱がなくなったら終わりにしよう』とすっきりやめてくれました。出産し、赤ちゃんの気管が大丈夫だと聞いたときは本当にほっとしました。タバコの怖さを思春期の人たちにも伝えたいですね」



妊娠中の喫煙は、赤ちゃんがお腹の中でタバコをくわえているようなもの！喫煙は、絶対にやめましょう。

吸わない人にとっては、周囲の人が吸うタバコの煙は嫌なもの。匂いだけでなく健康にも害を及ぼすため、まさに「煙たい存在」といえます。最近では、日本でも分煙化が進んでいるものの、欧米などの先進国に比べるとまだまだ徹底されていないのが現状です。

最も受動喫煙によるダメージを被るのは、子どもたちです。発育の途中にある子どもの脳組織や骨格、呼吸器は、タバコの煙に含まれる有害物質によって大人よりも重大なダメージを負います。最悪の場合は「乳幼児突然死症候群」を発症し、死に至る場合もあるので注意が必要です。

赤ちゃんは「タバコが嫌い」とは言えません

妊娠中に喫煙をすると、お腹の赤ちゃんは直接喫煙によるダメージを受けます。妊婦がタバコを吸い続けた場合、早産の危険性が3倍と非常に高くなることが認められています。未熟児や発育遅延、周産期死亡などのリスクも高まりますので、赤ちゃんのために喫煙はやめましょう。

今やめても遅くない！禁煙のメリット

禁煙10年目で肺がんのリスクも半減！



禁煙後すぐに体の変化は起きている！

20分後・・・血圧や脈拍が下がる
12時間後・・・血液中の一酸化炭素濃度が正常に
2週間～3カ月後・・・心肺機能が改善
1年後・・・心臓の病気のリスクが半減
5年後・・・脳卒中のリスクが非喫煙者と同等に
10年後・・・肺がんの死亡率が喫煙者の半分に
咽頭がん、食道がん、すい臓がんなどのリスクが低下

※出典元：American Cancer Society：Guide to Quitting Smoking revised October 27, 2006

禁煙をすれば毎月家族で外食！
3年間で海外旅行も夢ではない！？

1日1箱吸う人がタバコにかける金額は？
※1箱410円として換算

1カ月間	約12,000円	毎月家族で外食
1年間	約15万円	ほしかったものが手に入る！
3年間	約44万円	家族で海外旅行も
15年間	約224万円	車が買える
30年間	約449万円	マイホームの頭金



タバコの煙は、私たちの想像以上に発育期の子どもの身体に影響を与えます。また、タバコが身近にあることで、未成年者の喫煙に影響を与えたりもします。自分の身体のため、周りの大切な人たちのためにも、そろそろタバコとさよならしませんか？



その1本があなたの寿命を縮めます

何気ない1本が、自分だけでなく、周りの大切な人たちの健康をも脅かす。それがタバコです。「タバコが体に悪い」ということは、だれもが知っていること。事実、がんの発症率を高めたり心疾患などを引き起こしたりするなど、「寿命を短くする最大の原因」といわれています。

タバコの煙には、4千種類以上の化学物質が含まれ、その中でも3大

有害物質といわれるのが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。また、発がん性があるとされる「ダイオキシン」や、放射性物質「ポロニウム」も含まれるなど、200種類以上の有害物質が含まれています。

「1本吸うごとに寿命が5分短くなる」ともいわれるタバコ。これらの有害物質を毎日体内に蓄積し続けることにより、一步一步死に近づいているといっても過言ではありません。喫煙は、まさに命かけの行為といえます。

section 1 喫煙者には耳が痛い？ 知っておきたい！タバコの影響
～未成年の喫煙を防ぐために、まずは大人から～

子どもたちをタバコの害から守るために

さよなら、タバコ...



タバコの煙に含まれる3大有害物質

ニコチン
タバコの主要成分。脳に「快感」をもたらす作用があるため、タバコ依存症の原因となる。

タール
発ガン物質が多く含まれる。

一酸化炭素
動脈硬化を促進させる作用があるといわれている。





野上 壽二 さん 丹波市医師会副会長

病気になるってからでは遅い。
早めの禁煙を。

未成年者へ一言
未成年でタバコをはじめることは絶対にやめてほしい。未成年で喫煙をはじめると依存性が強まるとともに、将来肺がんにかかるリスクはさらに高まります。「最初の一本がこれからの健康な生活を奪ってしまう」このことの恐ろしさを十分に理解してください。

医師、歯科医師、薬剤師の3人の視点から
タバコの影響や禁煙方法について聞きました

タバコに手を出すのは簡単です。しかし、自力でやめようとしてもつらい禁断症状に耐えられず、途中で断念する方も多いたが現状です。喫煙年数が長くなるほど依存性が強まり、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や心筋梗塞、ガンなど様々な病気を引き起こすため、早めの禁煙が必要です。現在は、禁煙外来があり、医師の診断のもとカウセリングや薬の処方が可能です。50〜60代を中心に多くの方が受診され、禁煙に成功されている方もおられます。みなさんも気軽に受診されることをおすすめします。

足立 義雄 さん 丹波市薬剤師会会長



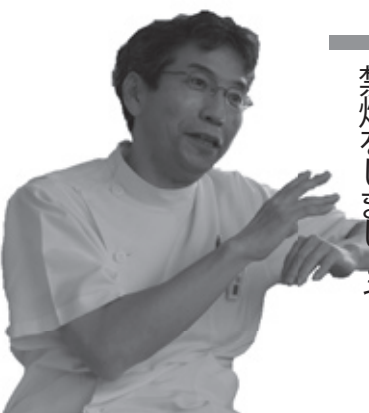
禁煙には
家族のサポートも大切

現在、ニコチンパッチやガムなどの禁煙補助剤があり禁煙にトライする方にとっては強い味方となっています。しかし、禁煙に成功できるかどうかは本人の強い意志が何よりも大切です。夫のタバコをやめさせようと禁煙補助剤を買いに来られる奥さんもおられますが、「体に悪いからやめて」などタバコの害ばかりにふれるのではかえって抵抗になります。「やめたら健康に過ごせますよ！」など禁煙によるメリットを話し、本人をその気にさせるなどして禁煙をサポートしましょう。

未成年者へ一言

タバコを吸ったからといって仲間と友情関係を築けるものではありません。また、心の悩みを消してくれるものでもありません。みんな一人ひとり、自分は吸わないと決めましょう。そしてタバコの誘いは断り、その理由もはっきり伝えましょう。

佐竹 茂樹 さん 歯科医師



重症の歯周病になる前に
禁煙をしましょう。

未成年者へ一言
映画や小説に登場する人物たちが吸っているのがカッコ良く思えてはじめてタバコ。でも、実際は体には悪いし、他人には迷惑をかけるし、全くかっこいいものではないです。苦勞してなんとかやめたが、タバコのない生活のほうがずっと幸せです。病気になるってから後悔するのはなく、自分のため、家族や友人のためにタバコは吸わないでください。

タバコは血管収縮、血行障害を起し、歯周病になるリスクを高めます。さらに、ヤニが歯にたまり歯垢もつきやすくなります。タバコを吸う方は定期的に歯の表面についたヤニや歯石を除去することで、歯垢が付きにくい環境をつくり、歯周病や虫歯を予防されることをお勧めします。喫煙の害といえばガンや心疾患などに焦点を当てられがちですが、健康な口腔環境を維持してもらうためにも、歯科医師として禁煙をすすめていきたいですね。

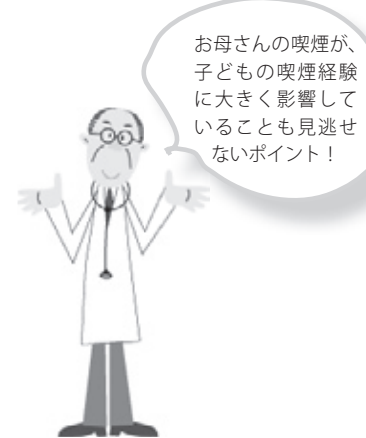
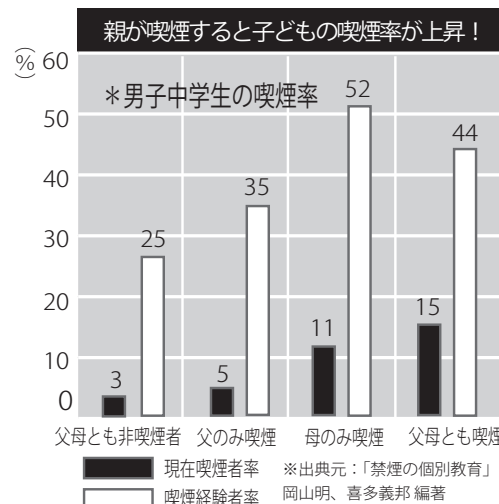
健康課ではみなさんの
禁煙を応援します！

■健康相談では、禁煙のコツを伝授します。
■禁煙外来を紹介いたします。
■自治会などが行う健康教室で、喫煙の害についての話や禁煙に向けての取り組み支援などをを行います。
■小中学校で防煙教育や指導者研修会を開催します。

「健康たんば21」が掲げる
タバコ対策の目標は…
タバコを吸う人を減らそう！
未成年者の喫煙をなくそう！
受動喫煙防止を推進しよう！
問 健康課（氷上保健センター内）
☎ 82 - 4567

両親の喫煙が子どもに及ぼす影響

子どもたちがタバコに手を伸ばさないようにするためには、普段から家庭内で子どもに「タバコは体に悪い」という認識をもたせることが大切です。喫煙者であれば、「子どもの手の届くところにタバコを置かない」「子どもの前では吸わない」など、喫煙の機会を与えないようにし、子どもをタバコがある生活から遠ざけましょう。



実は、両親など家族の喫煙は、子どもの喫煙に密接に関わっています。グラフから、両親が喫煙していない場合の喫煙率は3%ですが、父親が喫煙している場合は5%、母親が喫煙している場合には11%と高くなるのがわかります。さらに、両親が喫煙している場合は一挙に15%となります。また、喫煙経験者では、母のみ喫煙する場合が最も高く52%となっています。このことから、親の喫煙習慣が子どもの将来の健康生活に強く影響していることがわかります。自分のため、子どものために禁煙することの意義は決して小さいものではありません。

吸わないことがカッコイイ！！～タバコから子どもたちを守るため～

防煙の取り組みをクローズアップ in 山南中学校



A 世界のタバコのパッケージは喫煙による害が伝わりやすいように、画像などでビジュアル化されています B 機械で喫煙者と非喫煙者の肺のふくらみ方の違いを確認する生徒。喫煙者は肺気腫などを患うと肺の影が弱くなり、呼吸不全になります C スモーカーライザーで呼気中の一酸化炭素濃度を測定。ヘビースモーカーの一酸化炭素濃度は、非喫煙者の10倍以上になることも

タバコについてどう思った??

タバコは自分だけでなく周りの人の健康も悪くするので吸いません！

山本和也くん

終了後 子どもたちからは「大切な家族にやめてもらうように伝えたい」「自分は絶対吸わないようにする」などの感想が聞かれ、みんなタバコを吸わない社会をつくらなければならないことを学んでくれました。