

## まず、たばこに手を出さないこと!

特に、若い世代は要注意!!

(H10年度)

	成人の喫煙率	15歳以上で未成年の喫煙率
男性	52.8%	19%
女性	13.4%	4.3%

現在、たばこを吸っている人の54.7%が未成年のうちに喫煙し始め、その中の8割の人が成人するまでに習慣化しています。また、若い女性の喫煙率が急激に増えているのが気になります。厚生省「喫煙と健康問題に関する実態調査'99

## たばこを吸うと、こんな害が襲う!

脳: 脳の動きを低下させる、脳動脈硬化→脳卒中  
 目: シアン化水素のためにビタミンB2不足から白内障になることも...  
 歯: 黄ばむ、歯石  
 口: 口臭  
 皮膚: 温度低下、血流不足から黒ずみ、しわが増える  
 気管支: 収縮しやすくなる、せき、たん、気管支炎、ぜんそく  
 心臓: 冠動脈硬化  
 肺: 肺ガン  
 胃: 胃ガン、胃潰瘍  
 肝臓: 肝硬変から肝臓ガンへ  
 腸: ニコチンの刺激で下痢や便秘に  
 血管: 血流低下、糖尿病の悪化、動脈瘤、足の壊疽など  
 男性・睾丸: 精子の数が減る  
 女性・不妊: 流産、早産、胎児への悪影響  
 その他の症状: 長く吸っていると思考力の低下、ほけ、「吸わないでほしい」というイライラ、活性酸素が増える



イライラ

イライラ

### ニコチン

- ・血管を収縮 → 高血圧
- ・血液に粘りが出る → 血栓症
- ・中性脂肪やコレステロールの合成を促進 → 高脂血症

### タール

- ・ヤニのもとで遺伝子を傷つける → ガン

### 一酸化炭素

- ・酸素の運搬を妨害 → 全身酸欠状態

## 「禁煙に取り組みたい」…喫煙者の4人に1人

禁煙に取り組みたいと考えている喫煙者が4人に1人の割合でいるのですが、実際にたばこをやめたのは「病気になったから」という喫煙者が多く、病気になるまでやめられないということが現状です。

## 禁煙を継続させるために…

喫煙は依存症があるので、なかなか個人の努力のみでは限界があります。岡山市保健所でも、禁煙に取り組む方々に対する支援を現在企画中ですが、禁煙を目的とする仲間どうしで取り組むグループ療法やニコチン代替療法が有効です。なお、禁煙の成功には性格は無関係と言われており、また催眠療法も効果がないとされています。仲間をつかって禁煙に取り組んでみてください。



健康で豊かな

生活をめざす

愛育活動の情報誌

VOL.6  
2000.2  
岡山市愛育委員協議会

# みんなの健康を守るために 禁煙の輪を広げましょう

禁煙運動が最近さかんになっています。公共の交通機関や多くの人々の集まる場所で、非喫煙者に対して受動喫煙の影響を排除、減少させるための分煙が進んでいます。喫煙者本人はもちろん、周囲の人たちをもむしばむたばこの害……。あなたはたばこを吸いますか？あなたのまわりの人たちは？ 私たち編集委員は、まわりの人に聞き取り調査をしました。

## 「愛煙家・愛煙家だった人100人に聞きました」(数字は順位)

### やめたくない理由

1. ストレス解消になるから
2. 深く考えていない
3. なんとなくやめられない

### やめたいがやめられない



### やめられない理由

1. 意志が弱い
2. イライラする
3. がまんできない

愛育委員ですが、たばこについてのアンケートにご協力ください。



たばこですか…。やめたいんですけどなかなかやめられないんです。

### やめた理由

1. 病気を機に
2. 健康管理
3. 仕事の立場上
4. 家人・友人に誘われて
5. 喫煙場所が制限されて

### 吸い始めたきっかけは?

1. 友人の勧め
  2. 好奇心
  3. なんとなく
- ※少数意見だが、「ダイエットのため」というのもあった。

### 吸い始めはいつ?

1. 20歳
  2. 16歳
  3. 18歳
- ※少数意見だが、「10歳」というのもあった。

あいと〜く

♥ 各地区の胸部レントゲンの検診会場で、「たばこをやめました」との声が多かったようです。健康なまちづくりのために禁煙活動の成果があがっているのでしょうか。  
 ♥ でも、アンケートの結果はきびしいものでした。若い女性や低年齢者の喫煙が気になります。改めて、わたしたちは身近なところから、もっと禁煙の輪を大きく広げていかなければと実感しています。





## 「母と子の健康を守る禁煙車」誕生へ

「お腹の大きいお母さんや赤ちゃんを、たばこの煙のない新幹線に」と声を上げたのは岡山の愛育委員だったということをご存じですか。

この「母と子の健康を守る禁煙車」実現に先頭に立って活躍された前岡山県愛育委員連合会長の羽原君子さんにお話を伺いました。

「昭和51年ごろ、当時の黒田会長さんたちと国鉄岡山駅の管理局に『新幹線に禁煙車を作ってほしい』と申し入れに行きました。最初はけんもほろろに追い返されました。でも、赤ちゃんの健康のことを考えると、どうしても放っておけないの思いで、二度三度と足を運びました。四度目ぐらいだったでしょうか。『では1号車に作りましょう』とやっと重い腰をあげてくれました。さらに、1号車だけでなく指定席の方にもほしいと言いましたが、なかなか首をたてに振ってもらえません。そんな時、医師会の先生方が『もっと元気を出してやりなさい。わたしたちも応援します』とエールを送ってくださいました。もう一度管理局へ出掛けました。そして16号車が禁煙車両になりました。その後



も中ほどの車両にもほしいと言いつけました」と、当時のご苦労を話されました。

現在、新幹線は60%の禁煙車両を引っ張って走り、日本全国の列車に禁煙車につながっています。また、待合室には喫煙コーナーが作られプラットホームは終日禁煙になっています。



駅の禁煙を知らせる看板(左)と新幹線の禁煙車両(下)



## 禁煙を勧める愛育活動



駅頭で禁煙ビラを配付している愛育委員

生活習慣病の予防を呼び掛けている愛育委員会では、たばこの生活習慣病に及ぼす悪影響についても研修をして、禁煙を勧めています。特に未成年者やこれから母親になる若い女性の喫煙が気になってなりません。しかし面と向かって、なかなか言い出せません。

5月31日の世界禁煙デーには禁煙問題協議会の方たちと駅頭で禁煙ビラを配付しています。毎年ビラ配りに参加している愛育委員の1人は「若い人や学生さんに禁煙を呼び掛けるいいチャンスになっています」と話しています。

毎年、**5月31日は世界禁煙デー**です。



## 禁煙に取り組む朝日地区愛育委員会

朝日地区愛育委員会では、10月定例会でスライドを見ながら、“たばこの害”について研修しました。

喫煙者の発がん率の高いこと、脳梗塞・心筋梗塞など生活習慣病の引き金になるなど、また、妊婦さんがたばこを吸うと、低体重児が生まれやすいだけでなく、妊娠できなくなったり、さらに生まれてからも子どもは肺の病気にかかりやすいことなどを学びました。

もっと恐いのは、受動喫煙といって、たばこを吸っている人の近くで知らず知らずに自分もたばこを吸ったのと同じ影響を受けてしまっているということでした。

「たばこは健康を害するカンヅメである」と言われていることの重大さを改めて認識しました。

研修後、たばこの恐ろしさを話し合う中で「たばこ1本吸うと5分30秒命が縮まるという話しに驚きました」「なかなか禁煙できない息子の部屋の壁に、たばこの害の書かれた拡大コピーを貼ってやめさせなければ……」などという声が聞かれました。

来年度は、さらに1歩踏み込んだ禁煙を勧めたいと、お互い意をかたくして解散しました。



たばこによる害が書かれたポスター



岡山市愛育委員協議会は  
**地域のみなさんの健康を願っています**

## あい探訪

## 中央保健センター



中央保健センター

市役所の南隣に平成10年4月に開設した岡山市保健福祉会館2階にある中央保健センターを訪ねました。スタッフは保健婦11人、栄養士1人、看護婦1人、事務員1人の計14人がいらっしゃいました。

旭川西の市内中心部一帯15小学校区の愛育委員、民生委員等の連携を図りながら、「赤ちゃんから、お年寄りまでの健康づくり」に取り組んでおられるということでした。

人口11万人もの住民に対応するには、事務所が非常に狭いという印象を受けましたので、そのことをおたずねしてみますと、「地域の皆さんとの交流や相談などで使用するスペースがなく、廊下などでの対応を余儀なくされています」という返事が返ってきました。また、「駐車場が1時間を超えると有料になってしまう」ということを聞いて、もっと使いやすく、身近に感じられる施設にしてほしいと思いました。

しかし、「岡山に生まれて健康な生活が送れる。自分の持っている力を出し、元気になって良かった」との声が聞かれるようにスタッフ一同頑張っています」という力強い言葉が返ってきました。