



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

# たばこを憎んで

# 人を憎まず

## 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

## 犠牲になっていくわけです。

「たばこをやめ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っていくのです。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「注意書きがあっても買ってしまうのは、たばこが毒と分かっているにもかかわらず状況に陥っている病気と云えるのです。「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へたらどうでしょう。うっ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っていて、迷惑がられながらもやがて重い病気になって命を失うのです。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ます。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の時に勉強してもらって、うっかり手を出さない大人になってほしいものです。そうすれば、たばこの犠牲者にならずに済むわけです。

## なるほど!!健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎@1610