

健康づくり推進課からタバコを中心としたニュースをお届けします！

クリーン・エア・ニュース

☆みんなの空気をよごさないで☆

No.1 2006年7月号

★タバコは、アスベストより**危険**です！

ご存知ですか？

▼アスベスト汚染で立ち入り禁止！（大気汚染防止法）

= 大気1リットル中に、アスベスト繊維10本含有

⇒ 吸い続けると、3,000人に1人が**肺ガン**にかかります。

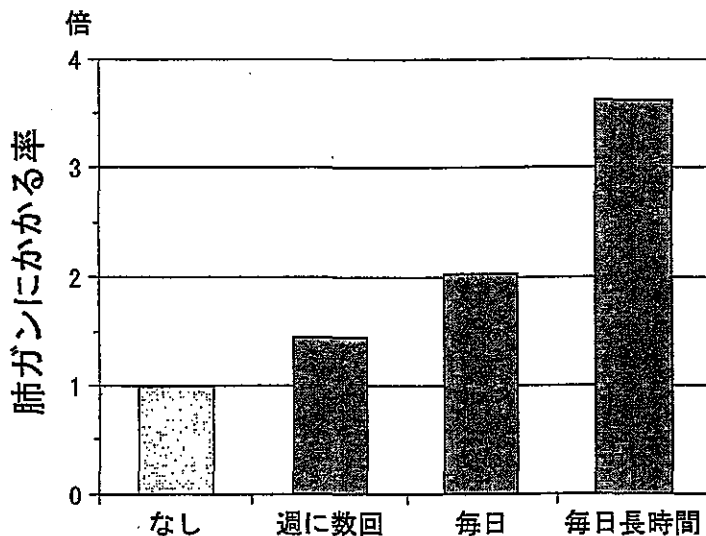
▼タバコ 1日20本

⇒ 吸い続けると、6人に1人が**肺ガン**にかかります。

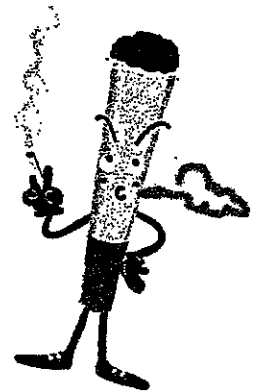


★**子どもをタバコの煙から守りましょう。**

子どもがタバコの煙を吸わされると、将来**肺ガン**にかかる危険性が、こんなに増えます。



子ども時代の受動喫煙



(P. Vineis, 2005年)

★**ご自分とご家族の健康を守りましょう。**

*ニコチンパッチを使えば、らくにタバコをやめられます。

(*病院で処方される貼り薬で保険がききます。静岡市内では日赤・済生会・桜ヶ丘病院、その他診療所などで。詳しいことは、健康づくり推進課までお問い合わせください。)

発行：静岡市役所保健福祉局保健衛生部健康づくり推進課

(電話 054 - 221 - 1571 : 内線 81 - 2806)

健康づくり推進課からタバコを中心としたニュースをお届けします!

クリーン・エア・ニュース

☆みんなの空気をよごさないで☆

No.2 2006年8月号

★クイズ：この2人の関係は？

- ①親子 ②化粧の前と後 ③姉妹 ④ふたご

カーティです。
私はタバコを吸
っています。



ケリーです。私は
タバコを
吸いません。

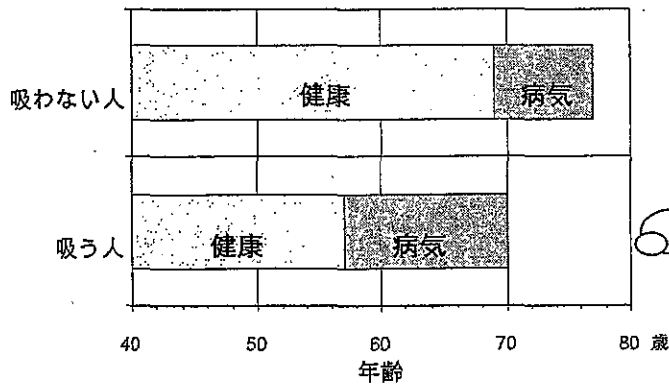
(英国 BBC 放送 HP より)

正解は・・・「④ふたご」です！同じ年齢の二人の印象はいかがですか？

タバコはお肌や全身の老化を早めます。

★タバコは「健康寿命」を縮めます。

(デンマークのデータ)



タバコを吸う人は吸わな
い人に比べて、健康寿命
が12年短く、病気で苦し
む期間が5年長くなっ
ています。

(H. B. Hansen & K. Juel, 2001年)

★ご自分とご家族の健康を守りましょう。

***ニコチンパッチ**を使えば、らくにタバコをやめられます。

(*病院で処方される貼り薬で保険がききます。静岡市内では日赤・済生会・桜ヶ丘病院、
その他診療所などで。詳しいことは、健康づくり推進課までお問い合わせください。)

発行：静岡市役所保健福祉局保健衛生部健康づくり推進課

(電話 054-221-1571:内線 81-2806)

健康づくり推進課からタバコを中心としたニュースをお届けします!

クリーン・エア・ニュース

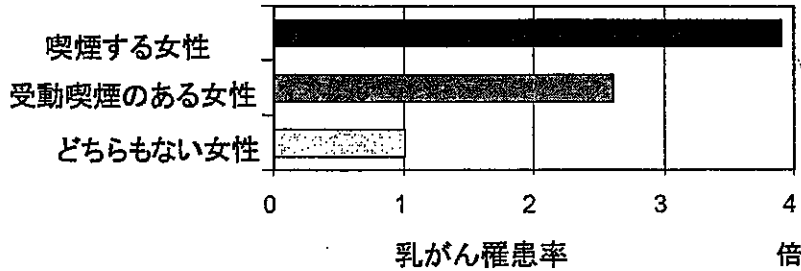
☆みんなの空気をよごさないで☆

No.3 2006年9月号

★タバコの煙は人を傷つけます。

喫煙しない人がタバコの煙を吸い込む(受動喫煙)だけで、様々な病気の原因になることがわかっています。肺がんや心筋梗塞だけではありません。

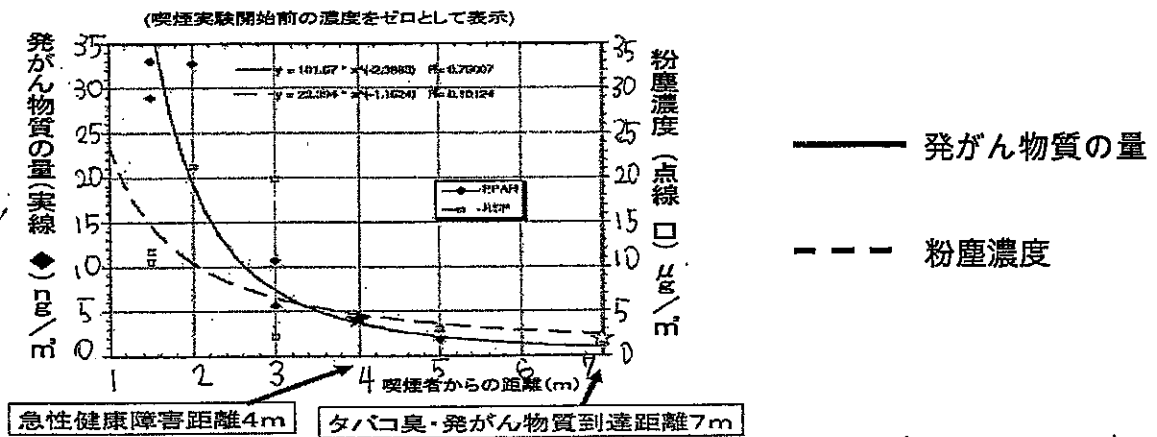
受動喫煙は乳がんも引き起こします。(厚生労働省研究班, 2004)



わが国では受動喫煙によって、年間19,000人~32,000人が亡くなっています。

★受動喫煙を防ぎましょう。

喫煙者から7メートル離れても、タバコの煙の害が及びます(屋外・無風状態)。



★ご自分とご家族の健康を守りましょう。

*ニコチンパッチを使えば、らくにタバコをやめられます。

(*病院で処方される貼り薬で保険がききます。静岡市内では日赤・済生会・桜ヶ丘病院、その他診療所などで。詳しいことは、健康づくり推進課までお問い合わせください。)

発行: 静岡市役所保健福祉局保健衛生部健康づくり推進課

(電話 054-221-1571: 内線 81-2806)

健康づくり推進課からタバコを中心としたニュースをお届けします!

クリーン・エア・ニュース

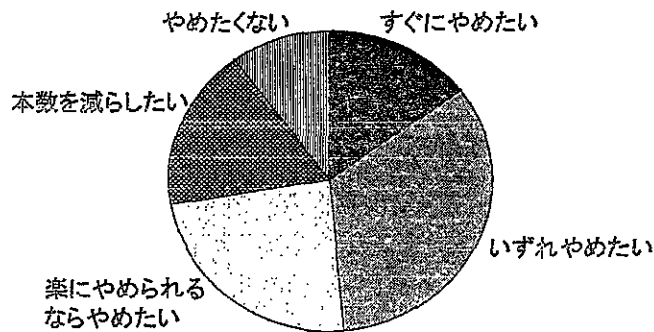
☆みんなの空気をよごさないで☆ No.4 2006年

★タバコは「やめたい人」が多数派です。

タバコを吸っている人でも「本当はやめたい」という人が7割です。

なかなかやめられないのは、ニコチンへの依存のため。

ニコチン依存こそストレスの元、タバコをやめればストレスは確実に減ります。

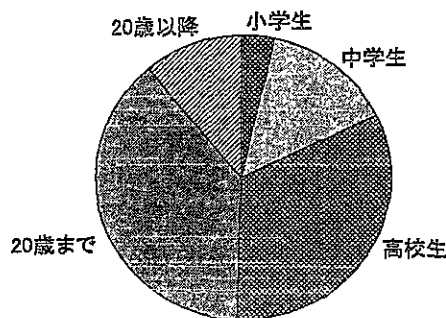


(静岡県立子ども病院：保護者アンケート「タバコをやめたいと思いますか?」)

★タバコは子どもが手を出すもの。

喫煙者の9割は10代で吸いはじめています。大人になる前に、害を知らずに手を出してやめられなくなったもの・・・それがタバコの正体です。

大人になったら、悪い習慣にサヨナラしませんか?



(日本赤十字社和歌山医療センター：池上達義先生によるアンケート「吸いはじめたのはいつですか?」)

★ご自分とご家族の健康を守りましょう。

*ニコチンパッチを使えば、らくにタバコをやめられます。

(*病院で処方される貼り薬で保険がききます。静岡市内では日赤・済生会・桜ヶ丘病院、その他診療所などで。詳しいことは、健康づくり推進課までお問い合わせください。)

発行：静岡市役所保健福祉局保健衛生部健康づくり推進課

(電話 054-221-1571:内線 81-2806)



発行日 2002.10.1

事務局 鈴木内科クリニック内
〒433-8111 浜松市葵西4丁目20-17
TEL 053-438-5275
事務局直通 090-7682-1446

第3号

巻頭言



京都大学大学院
医学研究科社会健康医学系専攻
国際保健学講座教授
木原正博

エイズ予防を研究する自分が「子どもをタバコから守る会」という今の専門とは一見かけはなれた会の顧問を二も三もな引き受けたのは、3つの理由があります。第一は、加治正行先生の熱意に動かされたこと、第二はもともとエイズ予防の前は、喫煙と発がん素因の研究を専門にしていたため、能動・受動喫煙の健康影響にはとりわけ関心が深かったこと、第三に、そしてこれが最大の理由ですが、エイズ予防に取り組むうちに、現代の子どもは近年の文化的荒廃に蝕まれており、エイズも喫煙もその現れのひとつに過ぎないと考えるに至っていたため「子どもを守る」という表現が適切に感じられたことです。「子どもを守る」という言葉には、タバコを吸う行為を単に子どもの逸脱行為と捉えるのではなく、そうした行為が起る文化を作ってきた大人の側の責任が明確に意識されていると感じられます。これが、「子どもの喫煙をなくす会」であれば、私は参加を迷ったかも知れません。

言うまでもなく喫煙に限らず多くの社会行動は、純粹に個人の嗜好というよりは、種々の社会環境に大きく左右されます。行動は文化と言われるように、行動が生まれる背景には、時代、



第2回子どもをタバコから守る会
パネルディスカッション (静岡新聞より)

左から	静岡大附属浜松小PTA会長	金森 孝三様
	浜松市幸自治会長	入口 忍様
	国際ソロプチミスト浜松	山本 和子様
	雄踏町 加藤医院	加藤 一晴様
	静岡市立東中学校	笠井 英彦様

加藤 一晴
山本 和子
入口 忍

社会、伝統さまざまな社会的要因が作用しているわけです。そこで、話題を少し喫煙から広げて、若者が今という社会環境・時代を生きているかを考えてみたいと思います。

私は「1990年代学」というものがあっていいと思うほど1990年代に大きな関心を寄せています。この年代に青少年の喫煙率は増加しましたが、それだけではありません。私たちが行った数々の性行動調査から若者の性行動には早期化、相手の多数化などの現象が現れていることが明らかになっており、その反映として、10代の性感染症(クラミジア、淋菌感染)や人工妊娠中絶率が1995年を境に突如増加を始め、HIV(エイズウイルス)感染も急増しているのです。そして考えてみれば、同じ時代に、学級崩壊、援助交際、いじめ、摂食障害、コンビニ前でのタムロ、プチ家出、電車の中でのお化粧、青少年の凶悪犯罪、薬物使用といった、子どもたちの異変を告げる実に様々な現象が出現あるいは増加しました。これらの現象は子どもたちの生きる環境が全般的に劣悪化していることを示しており、それに対することも私たちのSOSである受け止めなければならぬと考えています。

こうした状況の中に子どもたちは生きています。喫煙問題もそうした文脈の中に位置付けて考える必要があると思うのです。ではこうした変化の本質は何でしょうか? 明確な答えがあるわけではありませんが、私なりにそれは社会的規範(ルール)のゆらぎ(もしくは崩壊)であり、規範を維持し次世代に伝えるという社会のメカニズムが極めて弱まったことを示していると考えています。健全な社会は、いわば生態系のように人間同士が有機的につながり、ルールを作り、そのあり方を調整するメカニズムを持っています。しかし、家庭や学校や地域社会が無機化し、メディアや企業も自利心をなくして無節操に欲望を刺激し、人間的つながりが寸断される状況に陥ったわが国の社会は、もはやそうした機能を果たしえなくなってしまうのではないかと危惧されます。そして恐らくそれが戦後の高度経済成長とその失速の中で日本社会が失いかけている最大のものではないでしょうか。価値観の基盤の弱いわが国では、こうした社会の弱体化は歯止めなく進行する危険が高いと思われれます。今、対処を誤ると日本の未来を誤るといっても過言ではないように思うのです。

このように考えれば、子どもがタバコを吸わなくなれば問題が全て解決するわけではないことがわかります。タバコの代わり薬物使用が増えるのは困るわけです。タバコ問題の根底にあるさらに大きな問題にも目を向けていく必要があります。私たちは、若者のエイズ予防を中心的課題として研究活動を続けていますが、エイズを目標にするだけではエイズ問題は解決しないと考え、なるべく幅広い市民的共同を模索しています。「子どもを守る」という自覚が社会の中に大きく広がること、社会再生の大きな鍵になると考えるからです。その意味で「子どもをタバコから守る会」が子どもを守る他の市民活動と連携し、その核となり大きく発展することを願ってやみません。

山崎公認会計士事務所

公認会計士
税理士

山崎利夫

(事務所) 浜松市広沢3-27-9秋葉ビル
(TEL) 053(452)4855



ハズル庵

☎ (053) 437-6438

営業時間 / 11:00~21:00 年中無休

タバコの煙は子への虐待



静岡県立こども病院内分泌代謝科
加治正行

タバコを吸う妊婦さんが増えています。今や妊娠中も10%の女性が吸っていると言いますが、タバコが胎児をどんなに苦しめるか、ご存知でしょうか。妊婦さんが喫煙すると、ニコチンの作用で臍帯（へその緒）や胎児の血管が収縮し、胎児に酸素や栄養が行きわたらなくなります。その上、大量の一酸化炭素が胎児の血液に入り、胎児が酸欠状態になります。このため流産や早産がおこりやすく、胎児は発育が悪くなつて生まれた時の身長や体重が減ることがわかっています。妊婦さんが1日10本以上吸っていた場合は、生まれて来る赤ちゃんの体重が平均400gも小さいのです（図参照）。もう一つ恐ろしいことは、妊婦さん自身は吸わなくても、家庭や職場で周囲の人が吸っていると（妊婦さんの受動喫煙）、赤ちゃんの体重は平均200g小さくなり、これは妊婦さん自身が1日数本吸った場合と同じだということです。身長も同じような影響を受けます。妊婦さんがタバコを吸うことも、周囲の人が吸うことも、どちらも赤ちゃんを苦しめる虐待行為なのです。

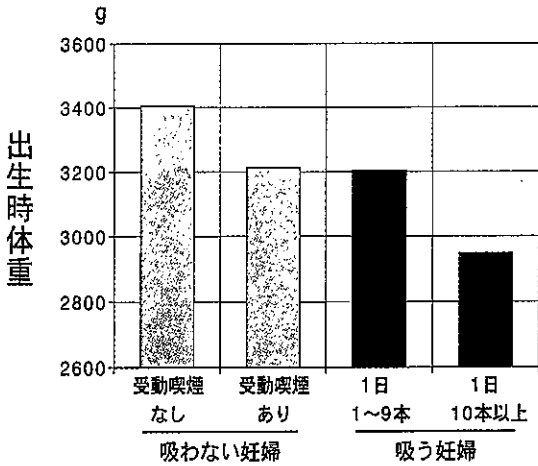


図. 妊婦の喫煙・受動喫煙とベビーの出生体重 (J.M.Roquer, 1995)

誰でもどこでもできる禁煙教育を目指して



静岡市立東中学校
笠井英彦

通学途中の高校生が制服姿で堂々とタバコを吸う。女子高生とも思われる子どもがカッコよさそうにタバコを吸う。中には小学生の喫煙も・・・。「タバコ後進国」日本の悲しい現実です。私たちは、この現実を何とかしたいと、学校や教科の違いを超えて禁煙教育のプログラムをつくらうと集いました。国語、社会、理科、養護の教師が半年間、月2回の研究会を持ち、研究、実践の交流をしてきました。今まで禁煙教育というと、養護教諭や保健体育教諭が少ない時間で細々と進めてきましたが、私たちが目指したのは、教科の授業やホームルームの時間、また新しく始まった総合学習の中で進めていけるプログラムづくりです。私は昨年の夏休み前に、中学2年生4クラスの社会科の授業でそれぞれ4時間、計16時間の禁煙教育を行いました。タバコの危険性、ニコチンの害から始まり、副流煙の害、喫煙による経済的な損失など社会問題にも話題がのびました。子どもたちへの反響は想像を超えるものがありました。喫煙する父を心から心配する子ども、喫煙する教師に「先生、タバコは体にとってもよくないんだよ。やめるよう努力してください」と話す子ども、中には私たちがその後取り組んだ医師を招いての学習会に、親と共に参加してくれた子どももいました。夏休みが終わったあと、ある子どもが私に言いました。「先生、この学年にはタバコを吸う生徒はいないはずだよ。だって、あの授業受けたら絶対吸わないよ」と。

私が進めた授業は何も高度のものではありません。準備さえあれば誰でもどこでもできるものです。子どもたちをタバコの害から守るため、この禁煙教育の輪を大きく広げて行きたいと思っています。それは、今私たちが教職員に課せられた意味ある仕事だからです。

株式会社 ビルコート

電装品組立・電子機器組立・グラフィック貼り。

三方原工場 三方原町1817 TEL 438-1101
小豆餅工場 小豆餅4-1-18 TEL 471-5213
初生町工場 初生町558-5 TEL 414-5814

心がつたわる通信・制御技術

ASTI

ASTI株式会社

浜松市福島町626番地 〒430-0836 TEL (053) 425-1311 (代) FAX. (053) 426-1644

タバコ自動販売機を撤廃しよう！



国際ソロプチミスト浜松
山本医院 山本和子

2002年2月20日(火)日経新聞掲載の厚生労働省研究班の調査では、高校3年生の4人に1人が毎日たばこを吸うと答え、その入手先は自動販売機78%、コンビニやスーパー50%、もろったが27%、家にあるが15%で、自動販売機が最も多く、関連業界の自主規制も効果はなく青少年喫煙者は増え続けています。私共の所属する国際ソロプチミストは関連の諮問機関としてUNESCO、UNICEF、WHO等を支持支援して活動しておりますが、1999年11月「たばこと健康に関するWHO神戸国際会議」に会員が出席し、当リジョンは「神戸宣言」に従ってリジョン大会で決議文を採択しました。浜松クラブも2000年10月クラブ例会で「Tabacco Free Initiative」たばこのない世界を作ろうの決議文を採択し、本年2月には市長宛に「たばこ自動販売機撤廃について」の提唱文を提出しましたが、日本ではタバコによる2兆円の税収が各市の財政を潤している現状での撤廃は、大変難しい問題です。

一方タバコ関連医療費は3兆5千億円、火災による損失152億円など計5兆6千億円の損失は収益の2.6倍です。それに加え日本は自動販売機が500万台と世界一多く、そのエネルギー消費は1000万kw原子力発電所2基分で、その内タバコ自販機は63万台あります。

又、現在日本人口1億2千万の中、年少者人口一四・八%で老人人口一六・七%を下廻り、更に2007年をピークに人口は減り初め2050年には1億人を割り、老人32%に対し15才未満は13%にまで減少する事が予測されています。この少ない青少年が、水・食糧・エネルギー危機を含む環境問題や、戦争、難民、飢餓など山積している世界の中で、10年20年50年後日本が衰退する事なく平和に生きてもらいたいと願わずにはいられません。その為には一人一人の青少年が健全な身体と精神をもって生きる事が出来るように、私達大人が子供達を守るための努力こそ、何より大切な事ではないかと思えます。

喫煙で歯がどんどん抜けちゃう



白鳥歯科医院
白鳥清人

タバコは、平均寿命を約一〇年短くします。

そしてタバコは、生き残ったあなたの「歯」の寿命を一〇年短くします。喫煙が健康にとって有害であることは言うまでもないことですが、タバコ煙の直接の入り口である口腔にとっても、直接的な作用と全身的な作用の相乗作用により重大な危険因子であることが、多くの疫学的研究や統計調査から明らかにされています。非喫煙者と比較して喫煙者のがん死亡率は、口腔がん、咽頭がん、食道がん、そして肺がんが特に倍率が多くなっていることが報告されています。歯周病は歯を支持している組織(歯肉、セメント質、歯根膜、歯槽骨)である歯周組織に起こる炎症をおもな症状とする疾病で、その最も大きな危険因子が、喫煙であるということが近年、明らかにされています。またタバコが骨粗しょう症を促進するという報告もあり、歯周病の悪化とともに、歯の寿命を短くしています。歯科医師会では、八〇歳で二〇本の歯を残そうという「八〇二〇運動」をしていますが、実際に八〇歳で二〇本以上の歯が残っている方をみると皆さん非常に元気で、あらためて歯の大切さを痛感します。

こどもに対しては、その感受性の高さから、受動喫煙(間接喫煙)の影響、または喫煙者となったときの影響は、より大きなものになるといわれています。

無防備なこどもたちのために、口腔から全身へ健康を守り育てる意味から、タバコについて正しく理解し、喫煙者を憎まずタバコを憎んで、無煙社会を目指したいものです。

人・環境にやさしいシステム作り

株式会社 エヌ エス ティー

代表取締役 服部 貴 應

浜松市新都田四丁目3番1号
TEL (053) 428-4311 / FAX (053) 428-4312
URL <http://www.nst-co.com>

フレンチレストラン&邸宅ウェディング

Queen's Hill

クイーンズヒル

浜松市半田山4丁目(浜松医大前) TEL (053) 432-5000