



醸芳中学校1年
あかり
高梨 朱里さん

令和2年度、みんなで楽しく健康づくりに取り組もうと開催された「健康こおりンピック」に参加。身近な喫煙問題をテーマにした作文を書き、見事銅メダルに輝きました。

喫煙の危険性を伝えて、1人でも多くの命を救いたい

私の家族は、4人家族です。たばこを吸う家族がいるので、私は何度も「たばこをやめたら？」と言いました。ですが、一向にやめる気配がありません。たばこは体に害を与える物が多く、病気やがんになる物もあります。私は、まだ親に頼ることが多いので、親が病気になってしまふと何もすることが出来ません。さらに、喫煙者だけではなく、周りの人も病気になってしまいます。これでは不健康だと思いました。どうやったらたばこを控えてくれるのか、一回試しに考えた案を伝えましたが、作戦は失敗しました。私は、家族が好きだから、親や兄に病気になってほしくないという気持ちでいっぱいでした。その後、何度も考えてみました。「これなら楽だから出来るでしょ!」と思いついた作戦は一日のたばこの本数を制限するというものでした。そして、作戦を言ってみましたが、やっぱりだめでした。どうしても本数だけは

制限してもらいたかったです。そして、たばこにはさまざまな病があると聞いて怖くなりました。なぜなら、もし自分の親や兄が重い病にかかったら...と思ったからです。たばこ以外にお酒も飲みます。お酒を飲むとどうなるか調べてみると、口腔がんや食道がん、乳がんになりやすいと書いてありました。さらに、もっと驚いたことに、「喫煙も加わるとリスクが高くなる」と書いてありました。リスクが高くなると聞くと、私はハラハラして、すぐにやめると言いたくなります。肺がんは死亡率が高いと言われていました。私は、家族に命を大切にしてほしいと思いました。病気にかかってしまったら何もできなくなります。やるべきことをやり遂げられないこともあります。しっかり命を守ってほしいです。もし喫煙をしている人がいたら、呼びかけて一人でも早く助けたいと思いました。

■たばこが引き起こす健康被害

能動喫煙	がん 口腔、嘔頭、喉頭、肺、食道、胃、大腸、すい臓、肝臓、腎臓、尿路、膀胱、子宮頸部、鼻腔、副鼻腔、卵巣のがん、急性骨髄性白血病	循環器疾患 脳卒中、虚血性心疾患など	糖尿病 妊婦・乳児の異常 早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など
	受動喫煙	虚血性心疾患、肺がん、乳幼児の喘息、呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群 (SIDS) など	呼吸器疾患 慢性閉塞性肺疾患など

出典：厚生労働省「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」

ます。乳幼児や児童が受動喫煙をすると、乳幼児突然死症候群や急性呼吸器感染症、より重症度の高い喘息があります。喫煙によって引き起こされるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、「肺の生活習慣病」と言われ、この病気にかかると肺胞が破壊され、空気の通り道である気道が狭くなることで肺機能が低下します。初期は無症状のため、なかなか受診につながらず、有病推定患者数は530万人であるのに対し、現在治療を受けている患者数はわずか4・2%に留まっています。COPDの主な症状は、動いた時の息切れやせき、たんなどですが、悪化すると安静にしていても息切れを感じ、日常生活に大きな支障をきたし、要介護状態につながるケースもあります。長年たばこを吸っていても、禁煙するに遅すぎることはありません。吸っている本人だけではなく、煙にさらされる周囲の人たちに害をもたらしなすために、禁煙を始め



たばこが与える健康被害 第24回

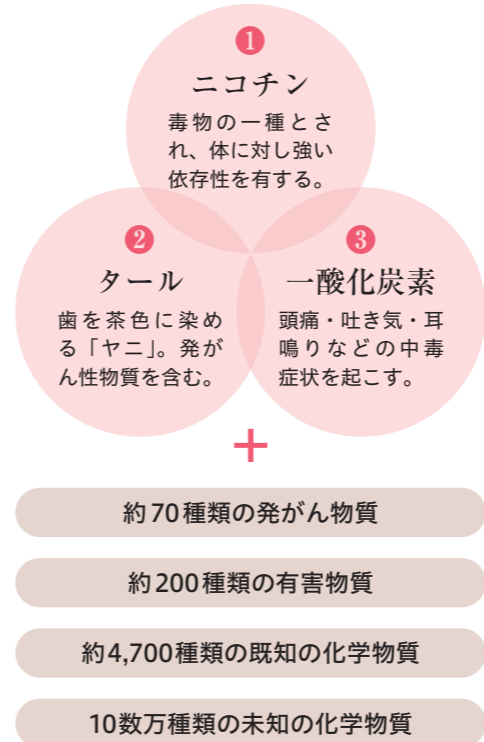
禁煙、始めませんか？

日本人のたばこが関連する病気での年間死亡者数は、能動喫煙で約13万人、受動喫煙で1万5千人と報告されています。禁煙に遅すぎることはありません。自分自身、そして、大切な人の健康のために、たばこの危険性について考えてみましょう。

たばこに含まれる有害物質

厚生労働省が行った「国民健康・栄養調査」によると、2019年の全国の喫煙率は16・7%、男性が27・1%、女性が7・6%であり、一酸化炭素は三大有害物質と呼ば

■たばこの煙の三大有害物質



出典：内閣府「政府インターネットテレビ『タバコの煙の恐ろしさ 吸っている人にも吸わない人にも知ってほしいこと』」



容器に詰まった1年分のタール。1日半箱を吸う喫煙者が1年間に肺に取り込む発がん性物質の量を示しています

れ、これらの物質が作用すると、たばこ依存症やがんの促進、慢性的な酸欠状態などを引き起こします。また、たばこは吸う人だけではなく、周りの人の健康にも深い影響を与えています。たばこの煙には2種類あり、1つは喫煙者が直接吸い込む主流煙、もう1つはたばこの点火部から立ち上る副流煙です。副流煙は、フィルターを通る主流煙よりも高濃度の有害物質が含まれている場合があります。喫煙者の周りには人が副流煙を吸い続けると、肺がんのリスクが20〜30%、心疾患のリスクが25〜30%高くなると言われています。

Interview

健診で体の不調が発覚、禁煙のおかげで回復しました

60歳が近づくにつれて体の衰えを感じるようになり、とうとう健診でも血圧とコレステロールが平均値より高くなってしまいました。塩分や脂分を控える食生活に変え、薬も飲みましたが、あまり数値に変化がなく、医師の勧めで禁煙を始めました。電子たばこも考えましたが、医師から「血管に対する刺激はあまり変わらない」と言われ、一切吸わないこと

に決めました。禁煙して2年経ち、善玉コレステロールが平均をはるかに超える96にまで増えました。以前は1日1箱くらいペースで喫煙。あのまま継続していたら、脳梗塞などの病気の原因になっていたかもしれません。「長生きしたい」「お金を節約したい」など、具体的な目標を定めれば、自ずと禁煙につながるのではないかと思います。



片平 英司さん

発作などのリスクが高まります。喫煙する人は、受動喫煙が周りの人の健康に害を及ぼしていることを認識し、受動喫煙させないように努めることが必要です。

ご存知ですか？COPD

喫煙によって引き起こされるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、「肺の生活習慣病」と言われ、この病気にかかると肺胞が破壊され、空気の通り道である気道が狭くなることで肺機能が低下します。初期は無症状のため、なかなか受診につながらず、有病推定患者数は530万人であるのに対し、現在治療を受けている患者数はわずか4・2%に留まっています。COPDの主な症状は、動いた時の息切れやせき、たんなどですが、悪化すると安静にしていても息切れを感じ、日常生活に大きな支障をきたし、要介護状態につながるケースもあります。長年たばこを吸っていても、禁煙するに遅すぎることはありません。吸っている本人だけではなく、煙にさらされる周囲の人たちに害をもたらしなすために、禁煙を始め