

サンテ 宮崎

# 健やか子ども新聞



(財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2

TEL 0985-38-5512

FAX 0985-38-5014

- 女性と子どもをたばこから守ろう ..... 1
- 周りで吸っている人に勧めよう！禁煙外来 ..... 3
- 「まごはやさしい」食材を食べよう ..... 4

## 「女性と子どもをたばこから守ろう」

### 世界禁煙デー

たばこと発がんの関係ははっきりしている  
 COPDは、21世紀の重大な生活習慣病の一つ  
 たばこの煙は、どこまでも追っかけてくる  
 子どもの前で喫煙、それは児童虐待だ！  
 周りで吸っている人に勧めよう！禁煙外来



### 世界禁煙デー

5月31日はWHO(世界保健機構)が定める「世界禁煙デー」です。すでに2010年の「世界禁煙デー」は終わりましたが、今年のスローガンは「Gender and tobacco with emphasis on marketing to women (ジェンダーとたばこ～女性向けのマーケティングに重点をおいて～)」でした(カッコ内は厚生労働省訳)。厚生労働省は、この「世界禁煙デー」に始まる1週間を「禁煙週間」と定め、たばこ健康の問題について普及啓発活動を実施しています。表題は今年の「禁煙週間」のテーマです。「世界禁煙デー」に合わせて作られた厚生労働省、結核予防会([http://www.jatahq.org/tobacco\\_ngo/tobacco-poster.htm](http://www.jatahq.org/tobacco_ngo/tobacco-poster.htm))、それに(WHO)(<http://www.who.int/tobacco/wntd/2010/announcement/en/index.html>)のポスターが入手可能ですが、日本版と海外版の間にはその表現に大きな差異があることに気づきます。WHOのポスターには、気の弱い人は見ないほうがよいくらいにぞっとする画像が取り入れられています。また、今年の「世界禁煙デー」には、ニュースでインドネシアの2歳の幼児がすでにニコチン依存症

におちいり一日に40本のたばこを吸っている映像が流れました。ニコチン依存症は小さな子どもにもなりたつことが実証されている映像でした。日知屋小5年生の松田愛理奈さんは、このニュースを見た印象を記して宮崎日日新聞2010年6月9日付の「若い目」に投稿しています。松田さんは、「私には弟がいるので、ぜったいにすわせたくないです。すわせたら私がゆるさないぞと思いました」と述べ、弟に対するストレートな気持ちを表現しています。



### たばこと発がんの関係ははっきりしている

たばこの煙に含まれる有害な化学物質は200種類以上、そのうち約60種類が「完全発がん物質」とされています。今やたばこと発がんの仕組みは疑う余地がないほど明確になってきたわけです。国立がん研究センターがん対策情報センター([ganjoho.jp](http://ganjoho.jp))は、わが国ではがんの死亡のうち、男性で40%、女性で5%は喫煙が

原因になっていると報告し、特に肺がんは喫煙との関連が強く、肺がんの死亡のうち、男性で70%、女性で20%は喫煙が原因だとしています。たばこが関係するがんは肺がんだけではなく、喉頭がん3.5倍、口腔がん2.9倍、食道がん2.2倍に高まるといわれています。また、たばこの煙に含まれる発がん物質は、肺だけでなく全身にばらまかれて胃がん、肝臓がん、肝臓がん、膀胱がんなどに罹患する危険性を高めています。



### COPDは、21世紀の重大な生活習慣病の一つ

喫煙は、がんのみならず心筋梗塞、脳梗塞、くも膜下出血などの循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、消化性潰瘍など、さまざまな病気の発症との関係が明らかになってきています。また、喫煙とメタボリックシンドロームや糖尿病との密接な関係も明らかになり、禁煙は生活習慣病対策として必要不可欠なものになっていきます。なかでも、COPDは今や世界の死亡順位の4位から3位に躍進する勢いにある、まさに21世紀の重大な生活習慣病の一つになってきました。平成20年のわが国の患者調査でも、COPD患者総数22万人、死亡者数1万5千人と推定されました。実際には、わが国のCOPD患者数は500万人に達すると推定されています。この病気の原因の90%は長期にわたる喫煙習慣だと考えられています。ちなみに、COPDは、たばこなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じ、空気の出し入れがうまくいかない、通常の呼吸ができなくなる、息切れがおこる、次いで日常



生活で酸素が手放せなくなる、といった経過をたどります。

### たばこの煙は、どこまでも追っかけてくる

たばこの煙には、本人が吸い込む「主流煙」と、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」とがあります。「受動喫煙」とはこの副流煙を自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことですが、副流煙は不完全燃焼でできるために、そのなかには有害物質が主流煙の数倍から数十倍も多く含まれています。日本禁煙学会は、無風という理想状態下で、ひとりの喫煙者によるたばこの煙の到達範囲は直径14メートルの円周内であり、複数の喫煙者が同時に喫煙する場合は、この直径が2~3倍になる、としています。また、受動喫煙の程度を示す指標の一つである尿中コチニン量は、たとえ両親が換気扇の近くや屋外で吸っていても非喫煙家族の子どもに比べて高い値を示し、子どもの受動喫煙の程度が高まっていることが裏づけられています。一つの報告によると、両親とも非喫煙者の子どもの尿中コチニン量を1としたとき、親が屋外でのみ吸う場合は2倍、親が換気扇の近くまたは屋外で吸う場合は3.2倍、親が屋内で日常的に吸う場合は15.1倍に、それぞれ子どもの尿中コチニン量は増えています。まさに、たばこの煙は周囲に迷惑をかけるどころではない、どこまでも追っかけてくる悪魔のようなものです。



### 子どもの前で喫煙、それは児童虐待だ！

たばこの煙が子どもにおよぼす健康障害を下表にまとめてみました。「子どもをつれて喫煙室、とんでもない！虐待だ！」「お父さん、それでもタバコすっちゃうの？」「たばこは有害商品！」「たばこは依存性薬物！」などなど、いろいろのたばこ対策に関するキャッチコピーの実像が真に迫ってくるようです。

### 子どもにおよぼすたばこの影響

妊娠中にたばこを吸うと・・・

- ・ 流産、早産、低体重出生児
- ・ 斜視、脳内出血、小児がん
- ・ 乳幼児突然死症候群
- ・ 身長・体重の増えかたが悪い
- ・ 知能の発達が劣る
- ・ キレやすい子、犯罪者になりやすい
- ・ 女兒は、将来不妊になりやすい

子どもの前でたばこを吸うと・・・

- ・ 乳幼児突然死症候群
- ・ 気管支喘息、呼吸器疾患、中耳炎
- ・ 病気入院が増える
- ・ 身長の伸びが悪くなる
- ・ 知能の発達が劣る
- ・ 虫歯が増える
- ・ 成人後にがんになりやすい

(加治正行作成：禁煙指導用スライドから引用改変)

(健康推進部 浜田恵亮)

# 周りで吸っている人に勧めよう！禁煙外来

## そんなあなたにお勧めします。禁煙外来！


 料金はどのくらいかかるのかな？  
 料金は保険適用の場合、1万2000円～2万円ほどです。  
 ※医療費3割負担での自己負担額。全5回の診察料、薬剤料の総額。  

 保険適用って...？  
 06年度より禁煙治療は保険の適用になりました。喫煙を「ニコチン依存症」と位置づけ必要な治療を行うというものです。  



最近、妻から「健康に悪いし物価もあがったから、タバコを止めて。」と言われたAさん（36歳）は、今まで禁煙に興味がなかったわけではなく、妻に内緒で禁煙に何度かチャレンジしていました。しかし、3日で挫折することがほとんどでした。  
 Aさんの喫煙歴は16年、昨年からはひどい咳や痰に悩まされています。  
 今回、妻に言われたことをきっかけに思いきって病院での禁煙外来を受診してみようかと考えましたが、  
 料金はどのくらいなのか、どんなことをされるのか、決心がつかず迷っています。  



## 保険適用による禁煙外来とは？

### 1 保険適用の条件

- ①直ちに禁煙しようと考えていること
- ②ニコチン依存症のスクリーニングテストによりニコチン依存症と診断（テスト5点以上）されていること
- ③「1日に平均して吸っている本数」×「吸っている年数」が200以上であること
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意していること

以上の条件をすべて満たす方に保険による禁煙治療を行います



当協会では、保険適用による禁煙治療を行っています。また、保険の適用に該当されなかった方にも禁煙治療を行っています。

### 2 禁煙治療プログラム



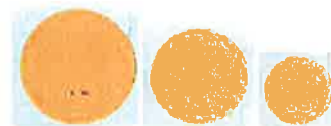
カウンセリング

医師が本人の喫煙状況を確認しながら、禁煙する上で心配なことなどをお聞きし解決策を一緒に考えます。



呼気一酸化炭素濃度測定

吐いた息の中にどのくらい一酸化炭素が入っているのかを測定します。



ニコチンパッチの処方

最後にニコチンパッチを処方して、その方にあった使い方を一緒に考えます。



医療機関での禁煙外来を受診される場合は事前にお電話で予約されることをお勧めします。保険適用で治療ができる医療機関を知りたい方など、禁煙外来に関するお問い合わせはこちらまでどうぞ。  
 財団法人宮崎県健康づくり協会 研修指導課  
 TEL 0985-27-2684

よし、今度は禁煙して、貯めたお小遣いで妻にプレゼントするぞ。



(健康推進部 藤野真由美)



# こどももおとなも



## 「まごはやさしい」食材を食べよう

### まごはやさしい 食材をご存知ですか？

『まごはやさしい』は日本人が古くから伝統的に食べてきた食材の最初の文字を集めたものです。これらを意識して食べると、日本人にあったビタミンやミネラルをバランスよくとることができます。

#### 『まごは(わ)やさしい』食材と栄養素

**ま**

豆、豆腐  
納豆など



・たんぱく質  
・ビタミン  
・食物繊維

**ご**

ごま



・食物繊維  
・カルシウム  
・ビタミンE

**は**

わかめなど  
海藻類



・ビタミン  
・食物繊維  
・カルシウム

**や**

野菜



・ビタミン  
・食物繊維  
・ミネラル

**さ**

魚・小魚



・たんぱく質  
・鉄分  
・カルシウム

**し**

しいたけなど  
きのこ類



・ビタミンD  
・食物繊維

**い**

いも類



・炭水化物  
・ビタミンC  
・食物繊維

『まごは(わ)やさしい』食材を毎日食べて、骨や歯を丈夫にしたり、生活習慣病などを予防しましょう。



(健康推進部 石川 由香里)

#### 編集後記

今回は、先の5月31日の世界禁煙デーにちなんで、子どもや妊婦の受動喫煙の問題に目を向けてみました。受動喫煙対策も大切ですが、子どもたちに対する禁煙教育はもっと大切なかもしれません。健康のために禁煙に挑戦してみませんか。

既発行の「サント宮崎健やか子ども新聞」は<http://www.msuisin.jp/blog/sante/index.html>に掲載しています。

本ニュースレター、子どもの健康、学校検診などに関するご意見、ご質問をご遠慮なくお寄せください。連絡先は(財)宮崎県健康づくり協会健康推進部TEL0985-27-2684、または [suisinbu@miyakenkou.or.jp](mailto:suisinbu@miyakenkou.or.jp)です。