

悩ましき「受動喫煙」 ～受動喫煙防止対策・世界最低レベルと言われ～

村口きよ女性クリニック禁煙外来担当 山本蒔子先生

受動喫煙をご存知でしょうか

「受動喫煙」とは、自分はタバコを吸わないのに他人のタバコの煙を吸い込むことです。受動喫煙によって、肺がんのリスクが高まることや受動喫煙が原因による病気で、国内で年間1万5千人が亡くなることなどを盛り込んだ「タバコ白書」が8月31日発表されました。なんと、15年ぶり(4回目)の発表です。白書では、WHOが「日本における受動喫煙防止対策は世界最低レベル」とし、「屋内100%禁煙化を目指すべきだ」と提言していることにも触れています。2020年のオリンピック開催に向けて、大きく前進したいものです。

皆さんはレストランや居酒屋で、タバコの煙で嫌な思いをしたことはありませんか。タバコの煙は臭いだけでなく、非常に有害で病気の原因になるのですから、タバコのもくもくしているお店は使わないことが賢明です。日本以外の世界のほとんどの国は、WHOの定めた「タバコ規制枠組み条約」によって、屋内喫煙を例外なく禁止しています。レストランはもちろん、バーも居酒屋も屋内禁煙で、きれいな空気の下で食事やお酒を楽しむことが出来るのです。

喫煙可のお店は、お客さんだけでなく、従業員の健康も害します。飲食店では多くの若者がアルバイトをしていますので、この若者がタバコの犠牲になる危険が大変高くなります。

家庭の中でも・・・

受動喫煙は、もちろん家庭でもあります。夫の喫煙で妻が肺がんや心筋梗塞で亡くなる例を、私は禁煙治療をしていて経験します。自らのタバコが原因で妻に先立たれた男性には、慰めの言葉もありません。受動喫煙は、肺がん、心筋梗塞や脳卒中を引き起こしますが、特に女性の病気では、乳がんや子宮頸がんの原因になります。

また、親の喫煙が原因で、喘息になる子供も大変多いのです。特に子供を車に乗せて、車の中で親が喫煙することは、狭い密閉された空間での受動喫煙ですから、最悪の状況です。このようなことを親は、決してしてはいけません。法律で禁止している国もあります。さらに、常に喫煙している車の中は、シートやドアの内側などにタバコ煙が残留します。その車に乗っただけで、残留タバコ煙が揮発して浮遊するので、それを吸って受動喫煙になってしまいます。

最近、禁煙のお店が増えていることは大変良いことですが、利用者が禁煙のお店を選び、喫煙可のお店を選ばないことが、屋内禁煙のお店を増やしていくことにつながります。喫煙可にしているお店には、ぜひ禁煙にしてほしいとお願いしてみましょう。また、家族内に喫煙者がいたら、禁煙外来への受診がおすすめです。

当クリニックの禁煙外来は、女性と限らず男性でも治療をしていますから、どうぞお出で下さい。

副流煙の大きな害



副流煙はフィルターを通さずに放出される煙なので、主流煙よりも100倍以上の濃度で含まれる有害物質がいくつも確認されています。

思春期の心と体の健康 ～いかに守り、いかに育てるか～

看護師 菊地香織



8月の27日、28日と東京の浅草で開催された第35回日本思春期学会に参加してきました。今回のテーマは「思春期の心と体の健康～いかに守り、いかに育てるか～」です。思春期は身体的には二次性徴が出現し成熟する過程、あるいは成熟しても心理・社会的に未熟で自立していないと捉えられる時期で、この時期独特の多くの問題が生じるため、家族・学校・友人などから多くのサポートを必要とします。当院でも思春期の患者様と関わる機会も多く、毎回学会に参加するなかで多くの学びがあります。

今回の学会から性教育認定講師制度講習会も行われるようになり、私もその講習会に参加しました。実際の学校での性教育やセクシャリティー、SNS、ライフプランやLGBTの内容を実際に起きている問題や指導教育、最新の情報などを交えながら幅広く学ぶ事ができました。その中でも私が印象に残っている講義は僧侶古川潤哉氏の「生と性と死」を考えるとという講義です。思春期の自殺予防教育の一つとして学校に赴き講義をされている内容の講義を受けました。生と死は別物ではなく「生死（しょうじ）」。「生」がなければ「死」はない。「死」がなければそれは「生」ともいえない。生が死に向かったものではなく、もともと一つの事であるとの内容でした。思春期の自殺問題は今いじめ問題などからも切っても切り離せません。自殺予防教育といのちの教育とは違うもので、産まれてくる境遇も、生きる環境も皆それぞれであり、いのちの大切さとは自分自身の大切さであること。いのちの教育とは自殺をしないように教育するのではなく、自殺をするしかなかった、そうさせた事が問題であるということ。また、それぞれがそれぞれを大切にとの内容に改めて自分自身を振り返り、考える時間になりました。

今回当院では「性感染症患者に見る性意識・性行動～性産業に関わる女性たちの特徴～」について発表しました。当院では思春期に性感染症に感染して治療を受ける人も少なくありません。当院では保健指導からプライマリーナーシングで関わり感染症の指導からケアまで受け持ちの看護師が担当して関わります。感染症の指導だけではなく、その後の再感染予防のための指導やカウンセリングなど、今回のテーマでもあるいかに守り育てるか、また医療者として思春期の患者様に限らず、患者様一人ひとりの心と体の健康のために、学会で学んだことを活かし、サポートに努めていきたいと思えます。

「溢れ出る本・・・」～家人にとっては所詮紙ごみ～

仙台市立病院名誉院長 東岩井久 先生

子どもの頃から本、「読書」が好きだった。話題になったものはもとより、ジャンルを問わず面白そうだと思うものを手当たり次第に読んだ。医学専門書を含めると、本代が月に5万円を超えることも珍しくなかった。

住まいをバリアフリーにした際、玄関脇に書庫を作り、二連式のスチールの書棚を4台入れた。書庫以外に本は置かないという約束だった。

後期高齢者の仲間入りをしてからは、図書館を利用したり読書のスピードも落ち、本代も月に1万円程度に減り、暇つぶしに読む本も外国の推理小説から時代小説に変わってきた。丸谷才一、藤沢周平が亡くなり、最近では葉室麟の小説を面白く読んでいる。

読み終わった本を処分できない因果な性格はどうにもならず、本は溜まる一方。今や書庫から溢れ出したものが家中どの部屋にも散乱しており、家人のひんしゆくを買っている。家人にとって、本は所詮紙ごみ。何とかならないかと思悩む毎日が続いている。



書庫に収まり切れず、



玄関にも



リビングにも

年末年始休診

- 12月14日(水)の「午後」は都合により、
- 12月28日(水)の「午後」～1月3日(火)は年末年始の休診となりますのでご了承ください。

発行元：村口きよ女性クリニック

<http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp>

e-mail: con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp

