

### 健康メモ 第47回

#### いきいき健康講座要旨

今回は1月23日に行われた、第65回いきいき健康講座の内容をご紹介します。

#### 「たばこと健康」 —あなたはどちらを選びますか—

石巻赤十字病院 呼吸器科部長 矢内勝 先生

喫煙は全世界の死亡原因の第二位で、毎年世界中で500万人（宮城県の人口の2倍）が死亡、日本では男9万人、女2万5千人が死亡しています。

##### タバコの毒性と引き起こされる病気

- ・ニコチン：①中毒。②血管を収縮させて心筋梗塞、脳卒中、パーキンソン病（手足の動脈が閉塞して悪化すると切断を要する）を起こします。
- ・タール：発ガン物質のかたまりで、1日20本のタバコを吸うと1年間でコップ1杯分のタールが肺に入り、一度入ったタールは取り除けません。肺ガンだけでなく、喉頭ガン、咽頭・口腔ガン、食道ガン、膀胱ガン、すい臓ガン、肝臓ガン、胃ガンなどガン全体の60%がタバコが原因です。
- ・一酸化炭素（CO）：酸欠状態になり息切れ、動悸、仕事の能率の低下、ボケの原因となります。スポーツの大敵。
- ・タバコにより肺胞の壁が壊れて肺気腫を引き起こし、同時に慢性気管支炎を起こします。これらを慢性閉塞性肺疾患(COPD)と呼びますが、重症になると酸素吸入なしでは生きていられなくなります。世界の死因の第3位。

##### 増えている若い女性の喫煙

宮城県の女性の喫煙率は全国一で特に石巻地域の20～40代の女性の喫煙率は20～40%と高いです。妊娠中の喫煙は早産、低体重児出産のリスクが高く、生後も成長の遅れ、知能の低下、自閉症、暴力犯罪を起こす割合が増します。

##### 受動喫煙

タバコの先から立ち上がる煙の方が直接吸っている煙よりも有害で、20人に1人は他人のタバコで死にます。夫が20本以上吸うと妻の肺ガン死亡率は1.9倍になり、親の喫煙により乳幼児突然死の割合が5～9倍になります。

##### タバコは薬物中毒

喫煙者がタバコを吸う理由としてストレス解消、リラックスできるなどを挙げますが、本当はニコチン中毒によって脳がニコチン無しではいられない状態になって吸うのであり、タバコが作ったストレスを一時的に紛らわせているだけで、決して気持ちをリラックスさせるものではありません。

##### 禁煙するには

禁煙できるかどうかは本人の意志の力にもよりますが、遺伝的要素もあり、なかなかできないのが現実です。しかし禁煙補助剤があります。ニコチンガムは薬局で販売していますし、ニコチンパッチは保険適用となっています。経口禁煙治療薬も本年5月より発売されますので是非試して下さい。

**\*タバコは百害あって一利なしで何歳で止めても効果があります。吸わないのが当たり前で吸うと損する時代です**

### 第69回 いきいき健康講座のお知らせ

#### 「リウマチ・膠原病の今」

- ・講師 佐々木毅（ささきたけし）先生 NTT東日本東北病院院長
- ・日時 平成20年5月20日（火）
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター（2階会議室）  
・住所：東松島市矢本大溜1-1 ・電話：82-6969
- ・講演 午後6時30分～7時30分

## Topics

### ■ 各種人間ドック、健康診断のお知らせ

当院では各種人間ドック、健康診断を行っております。又、共済組合の人間ドック、脳検診、東松島市の乳児健診（2ヶ月児、8ヶ月児）、予防注射も行っております。詳しくはお電話又は窓口でお問い合わせ下さい。

## 職員紹介

### 第77回

高橋徳康（たかはしのりやす） 《診療エックス線技師》

- ・出身地 石巻市 ・趣味 釣り
- ・好きな食べ物 オールレーズン
- ・最近ハマっている事 ヤマメ釣り
- ・最近とても驚いた事 登米の山の中でニホンカモシカを近くで見た時。

昨年11月より放射線室に勤務しています。趣味はヤマメ釣りです。ヤマメの居そうな川をあっちこっち探し歩いています。どなたかヤマメの釣れる場所を知ってましたら、ご連絡をお願いします。

小松澤信雄（こまつざわのふお） 《診療放射線技師》

- ・出身地 茨城県土浦市 ・趣味 音楽鑑賞
- ・好きな食べ物 魚、特に鯉の握り寿司
- ・最近とても驚いた事 猫を昨年のクリスマスに一匹もらい受けた。家で飼い、外には出ないのに二ヶ月が過ぎたら猫が全部で五匹になった。妊娠とは知らずに出産時には救急病院を探し、朝の三時に北上町から仙台市内まで走った。猫の妊娠期間は60日で40日目からお腹が大きくなる。知らなかったのでダイエットをさせた。

本年一月に宮城県人に、そして当病院に勤務して三ヶ月が経ちました。技師になり三十年余となりますが、今だ一年生の初心を忘れずに、“毎日が勉強”と仕事に取り組んでいます。一枚の写真に、より多くの情報を提供できるよう努力しています。宜しくお願致します。