

がん専門医に聞く

富山労災病院 (アスベスト疾患センター長)

日本禁煙学会 認定専門医

みずはし
水橋

けいいち
啓一

No.3

＊ ＊ タバコと健康 ＊ ＊



先月に引き続き受動喫煙のお話をします。同じ部屋で吸う場合は勿論、目の前で煙草を吸わなくても、煙草を吸う人の「服がくさい、髪の毛が臭い」状態も実は受動喫煙なのです。さらに、煙草を吸う人は、煙草を吸っていないときも、吐く息の中に、煙草の煙の成分を少しずつ出し室内の空気を汚しています。これも受動喫煙を作り出しています。なぜって、「たばこ臭い」ってことは、服であろうと吐く息からであろうと、その元は煙草の煙そのもので、間接的にはありますが、

臭いと感じること自体煙の成分が人の体の中に入ってきている証拠だからです。この服の臭いや吐く息などによる受動喫煙は三次喫煙と最近と呼ばれています。ですから「家の外で吸うから」では、受動喫煙をなくすることはできません。受動喫煙は、胎児を含む子供さん達に、とても悪い影響があり、絶対に避けなければなりません。

一生煙草を吸い続けるご本人は、平均7年～10年も寿命が短くなります。「宝くじは、当たることを期待して買いますが、実際ほとんどまとまった額の賞金は当たりません。」しかし、煙草は「自分は当たらない(病気にならない)」と思っても、ほとんどもれなく当たります。」No.1で紹介しました全く元気で80歳代まで吸い続けることが出来る人は数%で、むしろ希です。そしてその裏には煙草をたくさん吸って、もっと早く病気になったりお亡くなり(もしくは脳卒中でずっと寝たまま)になっている方が多くいらっしゃいます。お亡くなりになった方は目の前にいらっしゃらないので、目立たず、むしろ希な(もちろん御本人にとっては幸運極まりなし)、元気で長生きしておられる方だけが、目立って見えるので周囲は勘違いし「煙草吸ってたって元気であんなに長く生きれるジャン。」と思ってしまうわけです。

元気で長生きしたいときは、

①一日でも早く煙草を止めて(周囲の人の煙草も止めさせて?)

②ご自分では健康だと思っても、きちっとした健診を定期的に受ける。



この二つがとても大切です。もちろん心の健康にも配慮が必要です。

でも、煙草を吸う人を悪者扱いにしないで、優しく接してあげて下さい。なぜなら、「自分がタバコを吸い続けること」が、自分自身や自分の愛する家族の将来の人生に悪さをしていると、頭の片隅では分かっている、それでも煙草を止めることが出来ず、そのためのストレスの大嵐の海の中で、溺れそうになっているのが喫煙者の本当の姿だからです。煙草の受動喫煙を強いられる人ももちろん可哀想ですが、もっと可哀想なのは、大嵐の海から抜け出せない喫煙者自身だからです。悪いのは煙草を吸う人ではなく、煙草そのものです。ここは大切なところ。さあ、皆さんで煙のないクリーンな社会を作り元気で長生きしましょう。

ご質問やご相談は地域医療連携室まで、また富山労災病院ホームページもご覧ください。

発行：独立行政法人労働者健康福祉機構

富山労災病院 地域医療連携室

〒937-0042 魚津市六郎丸992

Tel: 0765-22-1345

Fax: 0120-935-631(フリーダイヤル)

富山労災病院 救急外来からのお知らせ

富山労災病院では終日救急患者の診療を行っております。また、平日の午後5時以降および休日は救急外来を開設しており、病状により専門医師が診療いたします。

受診される場合22-1280までお電話下さい。