

## あくえん 悪煙を断ちきれ！

「たばこが 1,000 円になったらやめるよ」

禁煙を勧めたとき、このような答えが返ってきたことがありました。中には、「やめるつもりがないし、やめられないから、これからも吸い続けるしかないな」という人もいました。

たばこをやめられない原因は、ずばり【ニコチン】です。その人の意志が弱いというわけではなく【ニコチン依存症】という病気だと言われています。

たばこの煙には 4,000 種類の化学物質が含まれており、そのうち 200 種類以上は有害物質です。その中の一つニコチンは、子どもならたばこ 1 本分を食べると死に至ってしまうくらい毒性が強く、体内での吸収速度も早い物質です。たばこの煙が肺に入り血液中にニコチンが吸収されると、数秒で脳が気持ちよい状態になるように働きます。そのため、脳はニコチンが少なくなると物足りなさを感じてしまいます。そうするとイライラしてしまい、それを解消するためにまたたばこを吸う。この状態が繰り返されて習慣になってしまい、ニコチン無しではいられない体になってしまう。これが、「ニコチンに依存」している状態だといえます。「たばこを吸うとすっきりする」「たばこを吸うとやる気が出る」と感じている人もいます。それが、それも上記のニコチンのしわざ。ただの錯覚です。

【ニコチン依存症】というからには治療が必要だ、という考えから、2006 年 4 月からは医療機関で保険による治療が受けられるようにもなりました。たばこを止めるぞという意志も大切なのですが、自分にあった禁煙方法をみつけるために医師や禁煙補助薬の力を借りることも重要です。なかなか禁煙が続かないという人も、あきらめずにさまざまな方法を試してもらいたいと思います。さらに、周囲の協力もあればより心強いのではないのでしょうか。

たばこの三大有害物質は「ニコチン」の他に、「タール」、「一酸化炭素」です。黒くべっとりとした「タール」には、数十種類の発ガン性物質が含まれています。「一酸化炭素」は、血液が全身に酸素を運ぶ機能を阻害するため、組織の酸素欠乏を引き起こし、全身の老化を早めるといわれています。たばこを吸うことは、自分の体に自分で悪いものを取り入れているということです。また、自分でたばこを吸っていなくても、他の人が吸っているたばこの煙を吸い込んだら同じことです（受動喫煙といいます）。自分だけでなく、周囲の人にも影響を及ぼしてしまうことになるのです。

5 月 31 日は世界禁煙デー（World No Tobacco Day）。WHO（世界保健機関）が 1989 年から定めている、禁煙を推進するための記念日です。たばこを吸っている人、家族が吸っているという人、これを機会にたばこについて改めて考え直してみてもいかがでしょうか。自分のためにも、家族のためにも。たばこ以外にも気分転換の方法はたくさんありますよ。

余談ですが、1 箱 300 円のたばこを 1 日 1 箱、1 年間吸い続けたとすると・・・  
 $(300 \text{ 円} \times 1 \text{ 箱}) \times 365 \text{ 日} = 109,500 \text{ 円}$ 。これだけあれば、のんびり国内旅行も夢じゃない？



この 1 本に 200 種類以上の有害物質が・・・

～ Health Information for you ～

## 笑顔でこんにちは



賢瑛くんの笑顔は仕事から帰ったパパ、ママを癒します。「第二の松坂大輔になってほしい」と言っていたのはパパの信利さん。「このまますくすくと元気に育ってほしいです」とはママの通子さん。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の方は、広報担当まで申し出ください。

小勝 賢瑛 くん  
 (千代田)

お父さん 小勝 信利さん  
 お母さん 通子さん

「今日はママが仕事休みだからご機嫌だな」祖父の利美さんに声をかけられてにっこりと微笑む賢瑛くん。「飛行機は？」と声をかけられると、「ブーン」と言いながら両手を広げて見せたり、手をたたいたりして元気いっぱいに遊んでいました。

ご両親が仕事の間はおじいちゃん、おばあちゃんが賢瑛くんの面倒を見ているそうで、「いつも見てもらって本当に助かってます」とママの通子さんが話すと、祖母の節子さんは「大変な時もあるけれど、一日一日成長する姿を見ているのは楽しいですよ」と目を細めました。

## サークル紹介 No. 9

### 「碁楽会」

「パシッ」、「パシッ」学びいの研修室の扉を開けると、真剣な眼差しで碁盤にむかう会員たちの姿がありました。碁楽会の会員数は現在 15 人。お互いが碁のレベルアップを目指して活動しています。

見学者・会員も募集中。9:00 から 17:00 までの都合のいい時間を見つけて参加することも可能だそうです。



皆さん無言で真剣勝負です



パシッと小気味良い音が響きます

毎週月曜日  
 9:00 から 17:00 まで  
 体験交流館で活動します。

連絡先  
 代表 赤羽 清一さん  
 ☎ (62) 4649

※このコーナーでは、活動を P R したい団体を募集します。毎月 1 団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。☎ (62) 2111