

## 【禁煙を考える】

たばこの煙が健康に及ぼす様々な影響について、世界的に注目が高まっています。WHO（世界保健機関）が喫煙による健康被害の防止を目的とした、世界初の国際条約（たばこ規制枠組み条約）を発効しました。私たちの身近なところでは、公共の場における分煙・禁煙で多くの人が実感してことだろう。

今回、宮城県と山形県で禁煙支援のとして、病院での「禁煙外来」に熱心に取り組んでいる三人の専門家に、禁煙に対する社会的状況や医療機関による禁煙サポートの現状について、藤沢智子（東北放送アナウンサー）が聞きました。

### 三人の専門家（医師）

- 五十嵐孝之先生 JR仙台病院健康センター所長
- 大竹修一先生 東北中央病院禁煙・放射科部長
- 山本蒔子先生 日本禁煙医師連盟宮城県支部長

分煙は完全禁煙の通過点に過ぎません。

藤沢 最近、禁煙や分煙に対する意見が高まってきています。宮城県の現状について教えてくださいませんか。

山本 平成一四に公布された健康増進法のおかげで、かなりレベルアップし、この法律では、多数の人が利用する施設を管理する者は、受動喫煙を防止する措置をとらなければならぬことを明確にしています。

その最初に取り上げられているのが学校です。仙台市の学校（私立幼稚園、小中学校、高校、養護学校）では平成一五年一〇月から、宮城県の学校（県立高校、盲・ろう・養護学校）は平成一六年一〇月から敷地内全面禁煙を実施しています。また、多くの病院がたばこ対策に取り組んでいますし、公共の場だけを見ても、以前に比べて禁煙対策が進んでいると思います。

藤沢 山形県の現状はどうですか。

大竹 山形県内の学校で敷地内全面禁煙になっているのは約五八％程度ですが、今年中には約八〇％程度まで上がる見込みとなっています。実は以前、山形市役所で喫煙ルームを設置する計画があったが、しかし、山形県喫煙問題研究会や山形市の医師会など五団体が反対し、今年四月から市役所全館禁煙となりました。このことが各地にも影響を及ぼしているようです。病院も敷地内全面禁煙が当たり前という状況です。県知事が協力的なので、今後は公共施設を中心に全面禁煙が進むと思います。

藤沢 トップや担当者の意識が重要ということですね。職場ならもっとそういう傾向が強くなりますね。

五十嵐 会社の場合は、トップの考え方に大きく左右されますね。

山本 その点、学校は未成年者がいますからたばこ対策はしやすい環境と言えます。でも職場の対策はなかなか難しいです。

ましてトップの方が喫煙者となればなおさらです。

五十嵐 われわれのような医師が職場に出向いて、たばこの害について話をする機会をもっと増やせば変わってくるんじゃないかと思うんです。今まで学校を対象にしていることが多かったですから。

山本 大企業では分煙や禁煙に取り組んでいる所が比較的多いようですが、全体の浸透率としてはまだまだ。中小企業では全くと言っていいほどたばこ対策をとっていないところもたくさんあります。

五十嵐 以前、仙台市の禁煙対策の取り組みは、目標がいつの間にか禁煙ではなく分煙になってしまっていて、最終目標はあくまで禁煙であって、分煙はその過程に過ぎないということですから。禁煙対策はどうしても目標設定がずれやすいですね。

藤沢 分煙ではだめ。全館あるいは敷地内全面禁煙じゃないと意味がないということですね。

大竹 山形市役所が全館禁煙になったのには法的根拠があるんです。健康増進法に定められています。分煙室の二酸化炭素濃度や空気の流れについての基準を満たす分煙室を造ろうと思ったら数千万円はかかります。つまり分煙室の多くは、法的基準を満たしていないというのが現状なんです。

山本 結局どんなに厳しく分煙をしても、完全な分煙にはなら

ないんですね。

藤沢 それは、最終目標を禁煙にしても「いつまで」という期限があるわけじゃないから、いつまでも分煙のままでもいいからというか。

五十嵐 そうですね。いつかは禁煙にしようというのが実情でしょうか。

藤沢 企業が社員一人一人の健康に、どの程度高い意識を持っているかという問題になってきますね。

大竹 平成一六年に東京地裁で、受動喫煙で健康被害を受けたとする江戸川区役所職員が区役所を提訴し勝訴した事例があります。受動喫煙による健康被害を国が認めたということですから。

山本 医師としては、受動喫煙が健康に及ぼす影響を診断する方法を確立しなければならぬと考えています。以前、患者さんに「血圧の高い人が受動喫煙すると動脈硬化が進み、疾病悪化の可能性があるので、たばこ対策をして下さい」という診断書を出したんです。その後、会社のたばこ対策が一気に進んだと聞きました。医師も従業員も受動喫煙の被害について明確に認識し、医師がそれなりにサポートをすることが重要ですよ。

男性より女性の方がたばこ被害を受けやすい。

藤沢 やめない理由として、「吸わないとイライラするから、ストレスがたまって健康によくない」という人がいます。

山本 それは、体内のニコチンが切れたからイライラしているだけで、すっぱりたばこをやめればイライラしないわけで、喫煙者はなんとかたばこを吸うことを正当化しようとするんです。「隣のじいちゃんはお煙草していたけれど一〇〇歳まで生きた」などと言って。それはもう、ニコチン依存症の証拠です。

五十嵐 「たばこをやめると太るから」と言い訳をする患者さんも多いです。

山本 確かにニコチンは体を消耗させる作用があるので痩せます。でもシワ、シミ、白髪が早く出てきますし、女性ホルモンを壊してしまう作用もあります。たばこはお金を使って早く老化する方法なんです。

藤沢 最近増えている女性の喫煙については、どうお考えですか。

山本 男性より女性のほうがたばこによる害が大きく出てきます。不妊症や流産、早産、低体重児や未熟児の出産の原因になったり、更年期障害がひどくなったり。しかし、女性の喫煙者にはそのような知識が不足しているようです。

大竹 あたかもたばこを吸うことがかっこういいような印象を与えるマーケティングにも問題があると感じますね。

山本 そうですね。しかし、母親は子どもに大きな教育的影響を与えますから、母親がたばこを吸えば、たばこを吸う子どもを育てることもなりかねません。学校へたばこ教育の講演に行った際に、親の喫煙率を調べてました。すると父親は五〇%母親が二〇〜三〇%と、母親の喫煙率が意外と高いんです。このような家庭環境で子どもが成長していくという問題です。

五十嵐 以前、PTA、保護者、子どもが一緒に参加するたばこ教育の講演会を開催しました。これはとても意味ある講演だと思えました。同じ場で先生と親と子どもに同じ意識を持たせることができましたから。このような機会に、たばこの害や禁煙外来について広く知ってもらおう。そして、たばこをやめたいと思った時に気軽に相談できる禁煙外来の雰囲気づくりを医師側も心がけなければいけません。

#### 禁煙サポートの勝負どころ。

藤沢 禁煙外来では具体的にどんなことをしているんですか？

山本 ニコチンパッチやニコチンガムといった禁煙補助薬を使った禁煙サポートを行っています。たばこをやめると三日くらいで体内のニコチンがゼロになり、この時に、イライラする、だるい、頭が痛いなどの禁断症状が現れます。たばこをやめられない原因の多くがこの禁断症状が強くて失敗するといふものです。ニコチンパッチは、血液中のニコチン濃度を段階的に減らしていきますので、禁断症状は緩和されます。

大竹 以前は、一年後に完全に禁煙できている人は二〇人に一人といわれるほど、禁煙は難しいものでしたが、薬ができてからは全く別世界です。「こんなに簡単に禁煙できるなんて」と患者さんも不思議がるくらいです。

藤沢 どんな治療から始めるんですか。

山本 まず自分の喫煙状況をきちんと認識してもらいます。次に吸いたくなかった時の対処法を教えます。例えば、たばこを吸いたいと思ったら三分待つ。水を飲んだり、ストレッチをしたりなんでもいいから、たばこから意識を遠ざけます。ここまで理解してもらってから、いよいよニコチンバッチの処方に入ります。

藤沢 症状によって処方も違うんですね。

五十嵐 大人の場合は、初めに大きなサイズのを四週間、次の段階として中くらいのものを二週間、さらに小さいサイズのを二週間というのがスタンダードです。

山本 私は記録を付けることも大切だと思います。禁煙できた日に〇印を付けるといふ。もし吸ってしまっても正直に記録し二週間に一度行う診断で、どうして吸ってしまったのか、どうすれば吸わずに済んだのかを医師と話し合います。

大竹 禁煙外来で医師から正しく薬を処方してもらえば、必ず

禁煙は成功します。いかにしてその一枚目を張ってもらうかが勝負どころです。

藤沢 患者さんとのコミュニケーションが先生方の腕の見せどころですね。

山本 そうですね。薬の効果と患者さんとのコミュニケーションが大切です。医師に相談したり、アドバイスを受けたりするカウンセリングのプロセスがとても大切です。

藤沢 しかし、喫煙者の中には、このような存在を知らない人が多いというのが現状ではないでしょうか。

大竹 それを知ってもらうためアプローチの一つとして、六月に山形でニコチンバッチの無料配付を企画しています。たばこをやめたいと思っている背中をポンと押して上げられるような活動を地道に広めて行きたいです。

山本 日本禁煙推進医師歯科医師連盟・宮城県支部でも五月二十九日に、第一一回世界禁煙デー・宮城フォーラムを開催しました。テーマはスポーツに及ぼす悪影響について多くの方に知っていただきたいと思います。

藤沢 そのようなイベントやこの記事を通して、多くの人にたばこについて正しい理解を深めてもらい、禁煙への意欲向上の助けになればと思います。今日はどうもありがとうございます

(河北新報より転載)

# 生活習慣病予防心得

## はじめに

生活習慣病は、文字どおり、加齢と生活習慣によって起こる病気です。誰でもかかる可能性を秘めているわけですがたとえばガンの場合、原因となる要因を一〇〇とすると、三〇が食生活、三〇が喫煙、その残りが生活態度、体質や遺伝だといわれています。つまり、日頃の生活に気をつければ、かなりの確率でガンは防げることになります。

ガンだけではありません。生活習慣病予防で注意すべき三匹というものがありません。それは、高脂肪・高コレステロール・喫煙です。この三匹を中心に、高尿酸血症、ストレス、肥満といった要因が重なって、人は生活習慣病へと誘われいくのです。

## ◎ 代表的な生活習慣病

### 一 動脈硬化

血液中に中性脂肪（糖とアルコールから作られる）や悪玉コレステロール（低濃度コレステロール）が増えると、血管の内壁にはりついて血液の流れを悪くします。はりついたものは固まって血管から柔軟性を奪え、血管は硬く細くなっています。これが動脈硬化です。

動脈硬化は心臓、脳、腎臓といった重要な臓器で起こり

やすいため危険です。また、血液が凝固した状態が血栓です。

### 二 狭心症と心筋梗塞、脳梗塞と脳出血

心臓には栄養と酸素を絶えず送り込む必要があります。ところが、動脈硬化が進んで、血管が狭くなると酸欠が起きます。それが進むと血管が詰まり、そこから先の心臓の細胞は死んで、心臓自体の死を引き起こします。酸欠が狭心症、完全に詰まると心筋梗塞ということになります。脳で起これば脳梗塞、ポロポロになった血管が破れると脳出血です。

### 三 高血圧

塩分の摂りすぎや、体質的に血圧の高い家系で起こりやすい病気です。血圧が高い時は、血管がパンパンに膨れた状態にあります。高血圧症だと、つねに血管が膨らんでいるので、本来血管のもっている柔軟性がなくなります。しかも、血圧が高いと、血液中のコレステロールや中性脂肪が、血管の壁に押し付けられてはりつき、動脈硬化を引き起こします。

### 四 ガン

原因ははっきりしませんが、食べ物、ストレス、体質と関連があるようです。マウスの実験では、強いストレスに続けるとガンになりやすいという結果も出ています。

食べ物に関しては、偏らないさまざまな種類のものを食べることに。かつてワラビやゼンマイ、おコゲなどが発ガン性食物といわれていましたが、大量に食べなければよいの

です。ただ、今後の研究によって、どんなものに発ガン性が見つかるとかわからないので、予防のために、特定の食べ物に偏らない方がいいです。

## 五 糖尿病

肥満・高カロリー食が原因ですが、糖尿病になりやすい体質があり、二十代でもかかる人はいます。人間は身体をエンジンだとすると、ブドウ糖はガソリンです。ブドウ糖は澱粉が分解されて作られます。

ブドウ糖を燃やすにはインシュリンという分泌液が必要で、糖尿病になると、血液中にブドウ糖が大量にでて、インシュリンとブドウ糖のバランスが崩れます。燃えないか過熱しているかのどちらかで、うまく働かないエンジンを抱え込んでしまうのです。

## ◎ 食べることで予防する

### ● 肥満は諸悪の根源です。

年齢とともに基礎代謝（生命維持のためのカロリー消費）は減っていきます。若い頃と同じに食べていては、肥満になります。人間は、ご飯二杯で一万歩も歩けます。

### ● 植物性脂肪中心の食生活にしましょう。

脂肪はすぐに体内に蓄えられて、いろいろと悪さをします。動物性脂肪（ラード、バター、肉の脂身など）と植物性脂肪（コーン油など）がありますが、脂肪の摂取

すぎに注意するとともに、植物性脂肪中心の食生活にしましょう。

### ● 糖分、塩分の摂りすぎにも注意しましょう。

### ● カルシウムは、絶対に必要なものです。

牛乳や小魚にはカルシウムが吸収しやすいかたちで含まれていますが、牛乳コップ一杯で八十キロカロリーあります。水代わりしているとカロリーオーバーしますから、注意しましょう。

### ● 辛いものはさけましょう。

辛いものは血圧を上げることがありますから、高血圧の人は避けた方がよいでしょう。

### ● 極端に熱いものは、強い刺激となりますから、避けましょう。

### ● カビの生えた食物はさけましょう。

### ● 豆類は、コレステロールを下げる働きがあります。

高タンパク低カロリーの素晴らしい食品です。

### ○ 緑黄野菜には、ガン化を抑えます。

ニンジン、ホウレン草などの緑黄野菜には、ガン化を抑えるベータカロチンが多量に含まれています。またキヤベツ、ナス、ダイコンのジュースを、ガン細胞の培養

シヤレーに入れたら、ガン細胞の増殖を抑え込んだというデータがあります。

○ 野菜や海藻類には塩分を体外に出させる働きがあります。

食事の時にカリウムを含む食品を摂ると、塩の主成分ナトリウムが小水と一緒に出ていきます。カリウムは食物全体に少しづつ含まれますが、特に芋類やセロリ、魚介類、海藻などに多く含まれます。

○ イワシやサバの脂のなかには、善玉コレステロールを増やします。

善玉コレステロール（高濃度コレステロール）を増やし、悪玉コレステロールを退治する働きがあります。海薬も同じ働きをします。

◎ 生活習慣病を予防するために

- バランスよく食べる。
- 外食は塩分・脂質が多いので、なるべく避ける。
- 高タンパク・低脂肪で献立の多い和食を食べる。
- みそ汁は具だくさんにする。
- スナック菓子は塩分・脂質が多いので避ける。
- 毎日一万歩歩く程度の運動をする。
- 思い立って突然の運動なら、しない方がいい。
- 間食はしない。
- ストレスをためない。怒らない。

○ 禁煙する。

喫煙すると、血小板が刺激されて血が固まりやすくなり、さらに血管を収縮させます。また、喫煙しながらコーヒーを飲むと悪玉コレステロールが増えるといわれています。

○ お酒はほどほどにする。

○ 冬はトイレや部屋全体を暖める暖房にする。

○ 熱い湯への入湯・ぬるい湯でも長時間の入浴はやめる。

四十度くらいのお湯にさっとつかるのがいいでしょう。

○ 身体の調子がおかしいと思ったらすぐ医師に相談する。

北限のメガネザル

面白く拝見しました。

京都府 上羽 広義

周りの緑が日毎に濃くなり、妖しささえも漂わしています。

白鳥第一七二号誌拝受し、有り難うございました。

今号の中、北限のメガネザル、面白く拝見しました。文中の冒険家、植村直己氏は生家が私の家から、車で四〇分ばかりの近くです。そのまた近くの、神鍋高原の麓の広大なところに、県か豊国市が、植村記念館を建て、見学者が多勢だそうです。



## 〈夢ヲ描イテ〉

東北白鳥会山形県支部長 吉田 清治

一八才の時、肺結核の病で一〇年余の病床に臥しました。当時、この病は不治の病とされ、家に在っても家族から離されての生活を強いられ、社会からも隔離されての日々でした。自分で自分を養う者で、ありたいとの社会への生活を描いての日々を送っておりました。

社会復帰して職についた時には、家庭をとの夢が生まれておりました。家庭に恵まれ子供が授かった時には、養育のためにと自営への道を求めて歩いておりました。・・・厳しい日々の労働の中に、夢に病院に入院している自分が現れ、朝目を覚まして、妻と子供と共に在る自分にはっとすることを幾度となく繰り返したことでしよう。

七三才になりました。よくも生かされてきました。感謝でいっぱいです。肺結核の病床で聖書に接し、キリスト教を信する者になりました。「あなたは国を出て親族と別れ、父の家を離れ、わたしの示す地に行きなさい。―あなたを祝福し、あなたの名を大きくしよう。あなたは祝福の基となるであろう。」(創世記一二章) 私を支えてきた聖書の言葉です。神様が共に居て助けて下さる。この思いが私を支えて下されました。

五五才を過ぎた頃、日々の労働の中で息苦しさに悩まされるようになりました。その頃。かつて僚友に「低肺」のこと、肺手術の後遺症であることを教えられました。東北白鳥会の仲間

にさせて頂きました。息苦しさからの解放を求めて、仙台市で開かれる講習会に参加しました。これも製本業に恵まれ、家内の理解や社員の協力に助けられたからです。呼吸器のリハビリは本当に助けになりました。

製本業は廃業しました。五年前より在宅酸素療法に生かされております。おそばは、そば屋さんで食べたい。日曜日はキリスト教会の礼拝に出席したい。そんな夢を描いております。夢を描きませんと、前に進んで行けないのです。生きることへの恵みをつつ、一つ数える豊かな社会生活でありたいのです。

息苦しさは、静かにしておりますと少しは楽になります。運動しませんと筋肉と体力は低下します。「廃用症候群」――精神と身体の機能が低下します。老年は寝たきりになりやすいのです。いやです。・・・

山形県難病等団体連絡協議会の指導と協力を得て、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の私達に呼吸器リハビリを正しく医療指導して下さいと、施設が山形に誕生しますことを夢に描いて、共に歩ませて頂きたく祈ります。





## 血液一般

### 【血液と健康は密接な関係】

からだの隅々まで酸素や栄養分を運んでいる

人の血が真っ赤な色をしているのは、血液に赤血球という細胞成分がたくさん含まれているからです。からだの隅々まで酸素を運んでいるのがこの赤血球ですが、このほかに少ない細胞成分として、ばい菌などと闘う白血球や、傷口を固めるときに働く血小板などがあります。

いずれも健康に生きていくためには、とても重要な役割をもっているのです。この成分に異常があると、いろいろな病気を引き起こします。血液一般検査では、この細胞成分の状態を調べます。

なお、血液の細胞成分を除くと、血漿成分という液体が残ります。主な栄養分はこの血漿成分に含まれて、からだの隅々まで運ばれますが、ほかにも臓器や器官の働きに参与している無機質や酸素なども溶けています。

赤血球の赤信号(?)で貧血に……

血液が酸素をからだの隅々に届けることができるのは、赤血球にヘモグロビンという鉄分を含む色素があって、それが酸素を取り込むからです。何かの理由で鉄分が少なくなるとこのヘモグロビンが充分にできなかつたり、うまく働かなくなりません。これが鉄欠乏性貧血です。貧血の人が運動嫌いで

活力がないのは、酸素が不足するからです。検査では赤血球の数や量、色素の量をみて貧血の傾向があるかどうかを調べます。

貧血は主に栄養の鉄分が不足して起こることが多いのですが、胃潰瘍やガンなどの消化器の病気の出血、血液を造る骨髄の病気など基礎に重大な病気がある場合もあるので、たかが鉄分の不足と軽くみてはいけません。指摘されたら詳しい検査をうけましょう。

貧血といわれたら

まず詳しい検査をして、悪性のものか確かめましょう。多くは鉄欠乏性貧血ですが、その場は自分の食生活を振り返って栄養摂取の状態をチェックしましょう。

鉄分の多い食品(レバー、肉、緑黄色野菜、しじみなど)を積極的に摂るような食生活の改善が大切ですが、治療として必要に応じて鉄剤を飲む場合もあるので、一度は医師に相談してみましょう。

#### 鉄分の多い主な食品 (含有量mg/100g)

- 成人男性は一日約二〜一五mg、成人女性は一五〜二〇mgの摂取を心掛けしてください。
- ☆ 豚肝臓一三.〇 とり肝臓九.〇
  - ☆ しじみ一〇.〇 あさり七.〇
  - ☆ 切り干し大根九.五 ほうれん草三.七
  - ☆ 牛もも肉二.二 ☆ まぐる赤身二.二
  - ☆ ひじき五五.〇 ☆ 煮干し一八.〇
  - ☆ 大豆九.四 ☆ もずく六.〇

### 感染症や白血球が増える

血液の細胞成分には、数種類の白血球も含まれます。からだに侵入してきた細菌を食べたり、免疫に大事な役割を果たすなど、白血球は外敵駆除に一役買っているので、細菌やウイルスなどが感染して病気になる、それと闘うために血液中の数が増えてくる性質があります。

基礎にある病気の治療が先決

白血球数が増えるのは、感染症などで外敵が侵入してきたことを示しているのですから、感染症などの病気を治すことがまず大事になります。

### 《参考》

#### 【検査項目】

静脈から血液を採取して調べます。

(標準値)

- ☆ Ht (ヘマトクリット) (男四〇〜五〇% 女三三%)  
赤血球容積率といい、赤血球の容量が血液中に占める割合を示したものです。低い値は血液濃度が薄いことになり貧血が疑われます。反対に脱水症や多血症では高い値になります。

- ☆ Hb (ヘモグロビン) (男一三・〇〜一七・六g/dl 女一二・三〜一五・二g/dl)  
血色素量のことです。これが少ないと充分な酸素を運搬

できません。低い値は貧血等が疑われます。

- ☆ 赤血球数 (男四三〜五七〇万/mm<sup>3</sup> 女三八〜五〇〇万/mm<sup>3</sup>)

Ht, Hb同様、少くなければ酸素の供給不足になります。低い値は貧血等が疑われます。

- ☆ 白血球数 (三五〇〜九九九九/mm<sup>3</sup>)

細菌やウイルスなどの捕食や免疫の働きで外敵からからだを守るのが白血球の役目です。高い値は感染症、白血病など、低い値は貧血、血液の病気が疑われます。

#### ◎ 二次検査

- ☆ 血小板数

高い値は感染症、白血病、血栓症など、低い値は貧血、血液の病気が疑われます。

二次検査は新たな健康チャンスと考える

どんな二次検査でも、一次検査で異常が認められた項目の再検査、あるいは関連する新たな項目など、医師が必要と認めた検査が行われ、よりはっきりした判定がされることになります。

「要二次検査」と指示がでて、不安になる必要はありません。ふだんは自分でもわからなかった隠れた異常がわかったに過ぎません。ほとんどの場合、きわめて早期の発見ですから、しっかり医師の指示を守れば、いままで以上の健康な状態になれるチャンス、と前向きに考えるといいでしょう。