



皆さんは「世界禁煙デー」という日があることを知っていますか？

世界禁煙デーは、たばこを吸わない習慣が社会に広まるように世界保健機関（WHO）が設けています。また毎年五月三十一日の世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」と定めています。今回は、たばこと健康の問題について、お話ししたいと思います。

《たばこって、なぜいけない？》

たばこの煙中にはおよそ四千種類以上の化学物質が含まれていると言われており、そのうち少なくとも二百種以上は有害作用を有するとされています。

5月31日は世界禁煙デーです

ます。たばこの煙に含まれる三大物質（タール、一酸化炭素、ニコチン）のうち、発がん性が確認されている物質を含むのは主にタールです。

ほかに、ホルムアルデヒドやシアン化水素など、有害性が確認されている物質が、たばこの煙の中に多く含まれています。

発がん性物質は、たばこの煙を吸うことで、口、のどを通って気管支から肺に入ります。さらに、唾液とともに飲み込まれ、食道・胃・腸などの消化管をはじめとして、全身に運ばれ、身体にさまざまな悪影響を与えます。

図のように、がんや脳卒中などにかかる危険が高くなり、特に喉頭がんは、たばこを吸わない人に比べると、三十二・五倍ほど高くなります。また、たばこを吸うことで気道や肺を傷つけ、せきやたん、息切れがひどくなり、気管支炎や肺の病気にかかりやすくなります。

また動脈硬化や心筋梗

塞、狭心症、脳梗塞を起こしやすくなったり、さまざまな身体の不調がでてきます。

《たばこの煙が周りに与える影響》



有害物質は、主流煙（喫煙者がフィルターを通して吸う煙）よりも、副流煙（たばこの火のついた部分から立ち上る煙）に高濃度で含まれているので、吸っている本人だけでなく、その周りの家族にも害があります。もし、夫がヘビースモーカーであれば、妻が肺がんになる危険性は、吸っていない人に比べて二倍に高まります。

また、親がたばこを吸う家庭の子どもは、肺炎、気管支炎、ぜんそくなどにかかりやすいといわれています。妊婦さんがたばこを吸っていると、体重の小さい赤ちゃんが生まれたり、予

定日より早く出産することもあります。ほかに、妊娠高血圧症候群などの妊娠合併症が起こりやすくなります。たばこを吸うことは、本人にも家族にも良いことはありません。

《禁煙達成の大事なポイント》

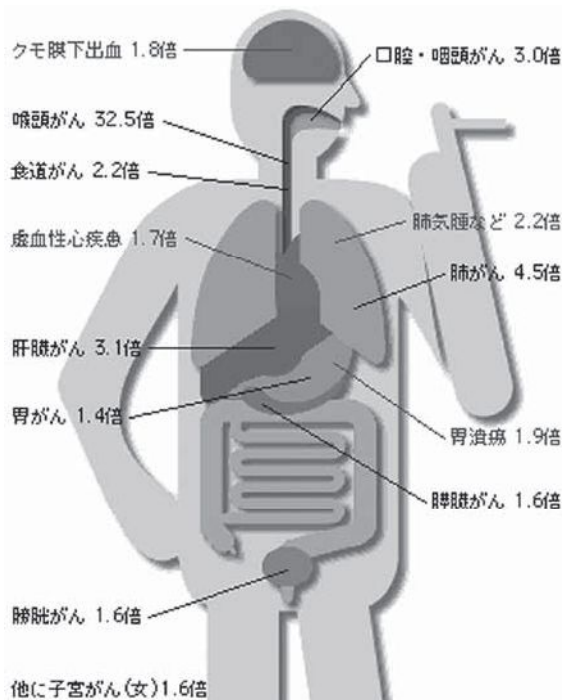
①禁煙を始めるために

禁煙を始めるためには正しい方法で禁煙を行うことが、そのためには、医療機関で、相談をしてください。我慢するつらい禁煙は

過去の話で、その人にとって禁煙する方法を教えてください。

②禁煙を続けるために

次に、禁煙を続けるためには、禁煙に成功した人の話を聞いたり、家族に支えってもらうことが大事になります。本人だけの努力でできるものではありません。さあ、禁煙に向けてチャレンジしてみませんか？



平山 雄, 病態生理 7(9), 695-705, 1988

子どもの読書活動支援員便り

～読書活動支援員が増えました～

今年度は県からの派遣が2人になり、町の読書活動支援員と合わせて3人体制で頑張りたいと思います。

☆新任のごあいさつ

町の非常勤職員

片岡 由記

昨年度は子どもの読書活動支援員として主に小中学校でお世話になりました。

今年は町の読書活動支援員(図書コーディネーター)として、皆さまの希望にあった本を届けられるよう頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。



県の非常勤職員

竹本 幸子

子どもの読書活動支援員として勤務することになりました竹本です。

不慣れなことも多いですが、楽しく活動ができたと思います。よろしくお願いします。



近江 千春

今年度、子どもの読書活動支援員としてお仕事させていただくことになりました。

支援員としてだけでなく仁淀川町自体も初心者な私ですが、手探りながらも精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。



☆退職のごあいさつ

町の非常勤職員

井上 蘭

仁淀川町読書活動支援員としてお世話になりました井上蘭です。

短い期間でしたが、読書を通じてたくさんの方に出会い、様々な活動をさせていただくことができました。至らないことも多くありましたが、この22年度をもって退職することになりました。ありがとうございました。



☆お知らせ

①子どもの読書週間

文部科学省が4月23日に開催した「子ども読書活動推進フォーラム」に関する取り組みを、都道府県および市町村でも行いました。仁淀川町では、子どもからお年寄りまで楽しめるようにと中央公民館で「世界の絵本や民話・昔話などの展示」を5月末まで行っています。すべて無料で貸し出しできますので、ぜひご利用ください。

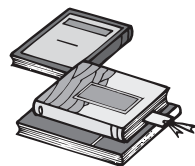
②図書のご利用案内

お読みにになりたい図書があればご相談ください。無料で県内の図書館より取り寄せ、貸し出しすることができます。

相談窓口

仁淀川町教育委員会

☎35-0019



③「中学生がすすめる1冊」のコーナーは先月号で終了しました

ご協力ありがとうございました。

☆話題の1冊

『行為の意味 青春前期の君たちに』

「心はみえないけれど心遣いはみえる」この言葉、聞いたことないですか？ACのコマーシャルでよく流れていました。実はこれ『行為の意味 青春前期の君たちに』という詩集がもとになっているのです。作者は宮澤章二さんという方です。現在、手に入りにくい状況ですが、中央公民館小鳥の巣図書室でも、いずれ展示などで利用したいと思います。

