

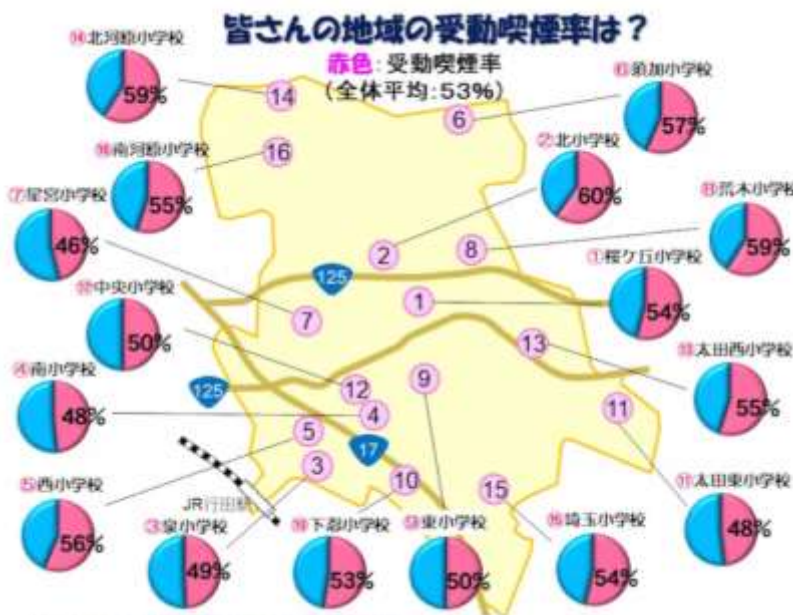
～800万円と寿命10年分のお話～

我が長光寺が巣鴨のとげぬき地蔵（曹洞宗萬頂山高岩寺）に倣い敷地内禁煙にされる方向と伺いました。（とげぬき地蔵の住職さんは、循環器内科医で巣鴨地蔵通り商店街に働きかけ町ぐるみを禁煙に導いています）



行田の南北問題

北部は南部と比べて喫煙者が多く、須加地区の受動喫煙は下記の通りです。



このデータは、医師会が11年から毎年市内すべての小学生を対象に開いている喫煙防止教育「行田市に無煙世代を育てよう」（参加者は7393人。市民の11人に一人）の市内小学生の受動喫煙率（同居家族が喫煙者あり）です。



タバコで嫌な思いをしたのはどんな時ですか？



- * 外出時父が吸った煙を自分が吸ってしまった
- * 息が苦しい感じがした
- * 近所の人や窓を開けて吸っているため、玄関の中が臭くなる
- * 気持ち悪くなった
- * 父がアイコスというタバコを吸っていて、車の中や家の中だと煙の臭いが周辺にきて臭い
- * 咳が止まらなくなる
- * 吸っている人の近くにいると、目が痛くなったり気分が悪くなったりする
- * 近所の人や煙で夜目眠れない
- * おじいちゃんが咳ばかりして嫌です

（子供たちへの事前アンケートより）



私のお願いしたいのは、**喫煙者にタバコをやめてください！**ということでは**ありません**。タバコについての正しい知識をもっていただき、愛する人たちを守って欲しいということです。

タバコを止めなさい

止めたくない人には、正しい知識で受動喫煙防止の協力を！

タバコを止めたい人は支援します（成功率80%）

受動喫煙を減らすと...

※タバコを吸うと、その煙はテニスコート1面に広がる。
※タバコの煙は体内に約30分間とどまり周囲の空気を汚し続ける。

▶喫煙所を作ると害を避けるためにはそこから**7m**離さないといけません

Q.4 屋外でも受動喫煙対策が必要なのか？

A.4

わずかな煙成分でも反応する喘息患者さんなどいらっしゃいますので、屋外でも受動喫煙対策は必要です。

※喫煙者から約4m、9m（高さ・幅がそれぞれ約2m）の距離に到達するまで約30分かかる。

喫煙後30分は息から有害物質が出ています。

あなたは大丈夫か？とくに、妊婦や赤ちゃんに有害物質を吸わせているかもしれません。

▶煙やにおいが少なければいいの？

いえいえ加熱式タバコこそ「思いやりのない最悪のタバコ」です！

当院の研究では、夫が加熱式タバコを吸っていると紙巻きたばこより、妊婦の流産率があがるという危険性が示唆されています。煙や臭いが少ないので、タバコの害を避けられない恐ろしさです



▶吸わない**同居家族の15~34%の死亡率を増やします**

家庭の受動喫煙による全死死亡率増加（非喫煙者）[※]

研究	死亡率増加率
Hilakoff BMJ 2004 男性	+17%
McGee BMJ 2005 男女混合	+34%
Wenig BMJ 2006 女性	+15%
Hanna J Am Coll Cardiol 2010 女性	+27%

タバコで失うもの

- たばこ1箱 ... 4.8時間
- 一年で ... 20万円
- 一生で ... 寿命10年分と800万円

+ 家族の健康

あなたの禁煙チャレンジを応援します！

その息切れ、年のせいにしていませんか？
禁煙すれば、**禁煙薬**は「たばこ病」とも呼ばれます。長年の喫煙が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がうまくできなくなる病気です。

行田市には、医療機関が行う禁煙外来治療にかかった費用の一部を助成する制度「禁煙チャレンジ応援ファンド助成金」があります！

【助成内容】

診療形態	助成対象費	助成率	上限額
保険診療	医療費および薬剤費に相当する本人負担額	10分の10	10,000円
禁煙外来費	禁煙薬	2分の1	10,000円

【対象者】
次の条件を満たしている方
・医療機関による禁煙外来治療を希望する満20歳以上の行田市市民
・認定工の禁煙外来治療
・市町村および国民健康保険協会の準拠がない

【申し込み方法】
・医療機関を希望する方に事前に「行田市保健センター」へ申請してください。
・申請時に、印鑑（スタンプ印以外）をお持ちください。

【禁煙外来治療を支援している市内医療機関】

医療機関名	所在地	電話番号
高橋クリニック	宮本1-6-1	558-2295
行田中央総合病院	富士見町2-17-17	553-2000
松原医院	長野1-31-10	553-6700
池川げんきクリニック	小見1400-1	554-8835
吉田記念山本クリニック	埼玉4719	558-3907

【問い合わせ】行田市保健センター TEL 553-0053

▶止めたい人がいれば、行田市では県内で唯一「**タバコを止めたら1万円もらえる！**」仕組みがあります。

更に今は新型コロナ対策でも喫煙室は閉鎖が常識になっています。コロナと共にあるこの時代では公共の場では喫煙所の閉鎖が進み「**マスク**」と「**禁煙**」が新常識です。

皆さんも長光寺をタバコというとげを抜いてきれいな空気にしませんか？

ちなみにタバコのポイ捨ては「行田市路上喫煙及びポイ捨て防止に関する条例」に抵触しますのでご留意くださいね。

行田中央総合病院 川島 治

