



2021年10月号

## 検査室だより

「さぶっ」と思って目が覚めると布団からはみ出た手足が冷たくなっています。天気が良いとひんやりと爽やかな秋の朝です。ちょっと早起きして散歩してみませんか。

毎月22日は禁煙の日です。「2」をスワン（白鳥）に見立て「吸わん吸わんで禁煙を！」というわけです。世界保健機関（WHO）は、「喫煙は予防できる最大の死亡原因である」と指摘しています。肺がんをはじめとする多くのがん、脳卒中や心筋梗塞、2型糖尿病の発症、その他さまざまな病気の原因となっています。喫煙者だけでなく、タバコから出る煙を周りの人が吸い込む「受動喫煙（二次喫煙）」、更に「サードハンド・スモーク（三次喫煙）」にも同様に悪影響を及ぼします。「タバコくさっ」と思うような空間は、家具やカーテン、おもちゃなどに付着した粒子が空気中に再遊離しています。これは受動喫煙と同様にタバコの有害物質にさらされていることとなります。これが「サードハンド・スモーク」です。喫煙にはメリットがありません。しかしながら禁煙することで迅速かつ確実に健康改善効果が期待できます。禁煙後24時間で心臓発作の可能性が少なくなります。数日後には味覚に改善がみられ、2週間もすると心臓や血管などの循環機能が改善され始めます。早ければ1ヶ月経つと免疫機能が回復してインフルエンザなどの感染症にもかかりにくくなります。わかっているのにやめられないタバコ。厚生労働省のe-ヘルスネットの喫煙サイトには「禁煙支援」のページがあります。禁煙するのに遅すぎることはありません。自分の為、愛する人の為に一歩を踏み出してください。「加熱式タバコだから大丈夫！」は間違いですよ。



ワクチン接種がすすみ毎日発表される感染者数が徐々に減ってきました。ようやく先に光がハッキリと見えてきたように思います。気が早いですが、今度のお正月はみんなで集まれるでしょうか。ここが我慢のしどころです。

公衆保健協会 検査室

