

● 宮城診療所編 保健師からのひとこと!

ケミコン宮城の喫煙率は 男子68% 女子14%と、 全国の平均喫煙率より高くなっています

保健師 佐藤真知子

全国の平均喫煙率 男子45.8%、女子13.8%

たばこが身体に及ぼす影響はテレビや新聞等で紹介されており、健保だよりも何度も取り上げていますが、ケミコン宮城の喫煙率は残念ながら全国平均より高くなっています。今回はケミコン宮城の方とのタバコにまつわる話の中で印象に残ったものを紹介します。

1 たばこを吸うようになったの?

- 職場でたばこを吸う人は自由に休憩を取っているの
で吸い始めた。
- 気持ちが落ち着くからと同僚に勧められていたずら
のつもりで始めた。
- 休憩時間たばこを吸わないと話に入らず仲間はずれ
になるように吸い始めた。
- 仕事の関係で間がもたないので吸うようになった。
何となくかっこいいので吸っている。

2 たばこをやめたきっかけは?

- 子どもが生まれるので家族の健康のためにやめた。
- 健診の結果で心配な項目があったのでやめた。
- 近親者が肺がんで亡くなったのでやめた。
- 新築するため、引越しの準備で部屋の掃除をしてい
たら、壁・照明器具などがヤニで汚れていたのを見
て、自分の肺はもっと汚れていることに気づかされ、
入居時からやめた。
- 恋人に吸わないでほしいといわれて。

3 こんな考えの方もいました

- 喫煙者は迫害されすぎている! 私は意地でも吸う
ことを継続する。
- たばこをやめたら税金が減るので協力している。

- 禁煙しているとき、休憩時間に同僚からタバコを強
く勧められ断りきれずに吸うはめになりました。次
の日もタバコの強要が続き、何とかしなければ、い
い方法は無いものかと思案した結果、逆に同僚にタ
バコをたかってみたら「吸うなら自分で買えよ」と
の返事だった。しめた作戦大成功!
- たばこをやめて1年になりますがよく夢を見ます。
たばこの箱を見ると減っているのに気づき「吸って
しまった」と目が覚めるんです。

4 ご存知ですか?

たばこ税は確かに確実な財源になっていますが、身
体への影響のほかにも世間に負担をかけています。そ
れはたばこの火の不始末が火災原因の1位だとい
うことです。寝たばこなどによる火災は数億円の損失と
なっています。

5 最後に:

冒頭のケミコン宮城の喫煙率・男子68%、女子14%
は、工場内の喫煙場所、喫煙時間等と深い関わりがあ
ると思います。
そこで、

ケミコングループも

この際思いきって全面禁煙に・・・。
私たちはそれを強く望んでおります。

たばこをやめたいと思っても、なかなか...という方
が多いのでは? そんな時、少しでも吸いにくい環境
が強い味方になるかと思えます。