

保健師からのひとこと！

岩手診療所編編



百害あって一利なし！ タバコをやめませんか？

4月から、岩手診療所に勤務しております長島です。皆様のご協力のもと5月に定期健診を終え、無事、健診結果も社員の皆様に配布することができました。これからは特定健診で対象となった方々と面接等で関わっていくこととなります。気軽にお越しいただけような診療所になればと思っておりますので、どうぞよろしく願います。

先日、平成21年全国たばこ喫煙者率調査（J-T）の結果が発表されました。平均喫煙率は、成人男性が38・9%で、ピーク時（昭和41年）の83・7%と比較すると44・8ポイント減少、成人女性が11・9%で、ピーク時（昭和41年）より漸減しているものの、ほぼ横ばいという結果であったそうです。成人男性の喫煙率は減少し続けていますが、それでも諸外国と比べるといまだ高い割合になっているということです。

さて、岩手診療所が対象としている社員（CIW、CSR、IEC、IDK、日栄電子、駐在の方々）の喫煙率はというと…。定期健診時、問診票に記入していただいた喫煙に関する項目を集計したところ、男性310人・52%（図1）、女性78人・11%（図2）という結果でした。全国平均に比べ、女性はほぼ同率ですが、男性は13%以上も高くとても驚きました。男性は、2人に1人がタバコを吸っていることとなります。

タバコを吸われる方にとっては、「もう聞き飽きた」、「そんなの分っている」といわれるかもしれませんが、喫煙は肺だけでなく、他の臓器や組織にも障害を起し、がんになる危険性を高めることや、虚血性心疾患、肺気腫等の病気も喫煙による影響が大きいことも明らかにしています。病気の原因としてこれほどはっきり分かっているのも珍しいほど人間の体にとって悪影響なのです。もしかしたら、タバコを吸われる方のほうがタバコの害を詳しく理解されているかもしれない。メタバ健診といわれる特定健診でも、喫煙は動脈硬化の原因で、生活習慣病の発症リスク

■岩手診療所が対象としている社員の喫煙率

図1 男性

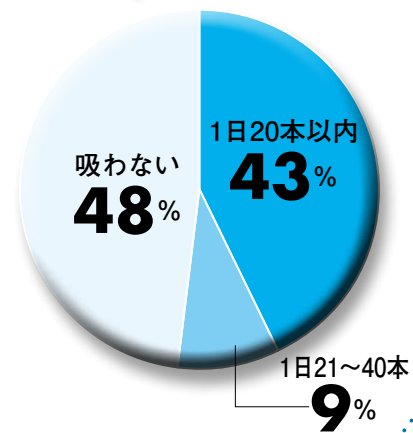
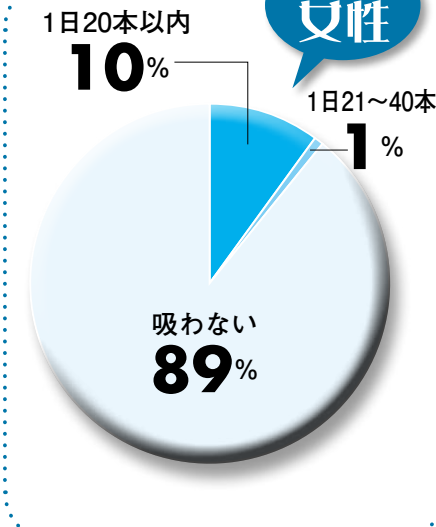


図2 女性



を高めるため、喫煙歴によって保健指導の対象が別れてきます。自覚症状が出てから焦ってやめるのではなく、今のうちから禁煙を考えてみませんか？ 周りにいて煙（副流煙）を吸ってしまう人も危険ということから、健康増進法が施行されて以降、公共の場では分煙あるいは全面禁煙というところも当たり前になってきました。タバコの増税も話題になっています。この時代背景を機に禁煙にチャレンジしてみたいかがでしょうか？