



# 元気予報

今市医師団幹事 星野レディスクリニック 星野 恵子 ほしの けいこ

## 受動喫煙

たばこの煙には、約4,000種類の化学物質と約200種類の有害物質、60種類以上の発がん物質が含まれています。

有害物質の中で、代表的なものに、ニコチンやタール、一酸化炭素があります。さらに、カドミウムや砒素、アンモニア、シアン化水素、ダイオキシンなども含まれています。

ニコチンは、たばこ依存症を引き起こすため、禁煙しようとしてもなかなかやめられません。タールには、約40種類の発がん物質が含まれており、肺がんをはじめ、多くのがんの発生要因となります。一酸化炭素は、血液をドロドロにして、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中、腹部大動脈瘤の原因になります。

喫煙者が吸っている煙だけではなく、タバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールをはじめ、多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの

煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。

たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」と喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があり、受動喫煙ではこれらが混ざった煙を吸わされていることとなります。

そして、主流煙に比べて副流煙は、ニコチンが約4倍、タールが約2倍となった測定結果があります。受動喫煙による肺がんと虚血性心疾患のリスクは約1.2～1.3倍になり、さらに受動喫煙は子どもの呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死候群を引き起こすことが指摘されています。また、妊婦やその周囲の人の喫煙によつて低出生体重児や早産のリスクが上昇します。

世界では、受動喫煙の健康被害は明白なものとして、受動喫煙防止法により、分煙ではなく全面禁煙化が進んでいます。先進国で屋内が全面禁煙でないのは日本ぐらいです。このため厚生労働省は、今の国会に、受動喫煙防止のための対策法案の提出を目指しています。



川柳

選者

大橋芳明

ウォーキング春を見つけに遠出する

落合すみれ

四季の山一期一会の雄姿見せ

青木林吉

温いとはいい塩梅と言い換える

生海一恵

ときめきの心くすぐる春の宵

植竹勝

真実を知った貝だけ開かない

安井貴子

俳句

選者

須藤火珠男

きまじめに生きて米寿や万年青の実

湯沢くに

立春や一筆龍の髭の反り

白土武夫

毛糸編む祖母にまつわる仔猫かな

池田三夫

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299	5月16日(火) 午前10時15分～11時45分	◎孫育て講座～期待される祖父母力、子育て事情の違いにどう向き合うか?～ 講…市保健師 申…5月12日(金)まで ※お子さんを預かります
	5月22日(月) 午前10時～午後2時	◎お外で遊ぼう!「春の遠足」 場所…宇都宮動物園 問…親子15組(先着順) 申…5月15日(月)まで 集合…午前9時50分(今市文化会館) ※雨天中止
	6月7日(水) 午後1時30分～3時	◎ママのミニ学習会「からだ編」「こどもの病気」～知って安心! 予防と対応～ 講…小児科医吉原重美氏 申…6月5日(月)まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	5月12日(金) 午前10時30分～午後1時	◎お弁当持ってピクニック 場所…日光植物園 ¥…400円(入園料) 集合…午前10時30分(日光植物園) ※途中からの参加、早めのお帰りも可
	5月16日(火) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう 講…市国際交流員 ※えいごのあそび歌や絵カード遊び、読み聞かせなど ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	5月24日(水) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう 講…川出朋子氏 ※わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) 問…☎76-0881	5月12日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン「ダンボールで遊ぼう」 講…オピニオンリーダー藤原支部 ¥…50円 ※ダンボールを使って楽しく遊びましょう
	5月19日(金) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 講…市国際交流員 対象…親子 ※親子で簡単な英語トークや歌を楽しもう!
	5月23日(火) 午前10時～午後1時	◎太巻き寿司を作ってみよう 講…市健康づくり推進員 定…15名(先着順) ¥…500円 申…5月12日(金)まで 持…エプロン、手ふき ※太巻き寿司を作りましょう ※お子さんを預かります
足尾親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	5月15日(月) 午前10時～正午	



## 短歌

城郭の死角を揺らぐ福寿草  
遠野火や墨絵の如く風走る

宇賀神サク子

選者 川田美佐男

寒くとも頬被りして麦を踏む亡母に話せるこの畑が好き  
春の朝携帯電話の弾む声孫高校に合格の報せ

阿久津年秀

船村徹の曲なら先ずは歌へるが涙邪魔する「希望」

狐塚昭子

鈴色の干し芋を食む子らの笑み手間の疲れが溶け始

白土武夫

山吹の花がこぼれる里道の彼方の峰に淡い残雪

池田三夫

### 作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

☎(21)5135・FAX(21)5109