

更に、近年注目されているのは、米国立がん研究所指定がんセンターの一つ、ダナ・ファーマーがん研究所のジョン・ウィニコフ教授らが提唱した「三次喫煙」の危険性です。今そこに喫煙者がいなくても、喫煙された室内や車内の壁紙やソファ、カーテン、カーペットなどの家具類、衣服など様々な物から有害な物質が長期にわたって放出され続けているというのです。また、発がん物質の一つであるニトロソアンミンは、ニコチンが大气中の亜硝酸と反応して生成されます。これらタバコが原因の有害物質を吸い込むことを、三次喫煙といいます。

あなたの隣にいる喫煙者の呼気や衣服などからは、常に発がん物質が放出されているのです。

日本はタバコ対策後進国

先進国で、日本はタバコ対策が最も遅れています。欧米諸国では、公共施設や公共交通機関、飲食店など、不特定多数の人が使う施設では禁煙が当たり前になっており、これに違反すると罰金や罰則が科せられます。健康被害を与えるとかつていながら、タバコに関する規制や罰則が殆どないのは、先進国では日本だけです。

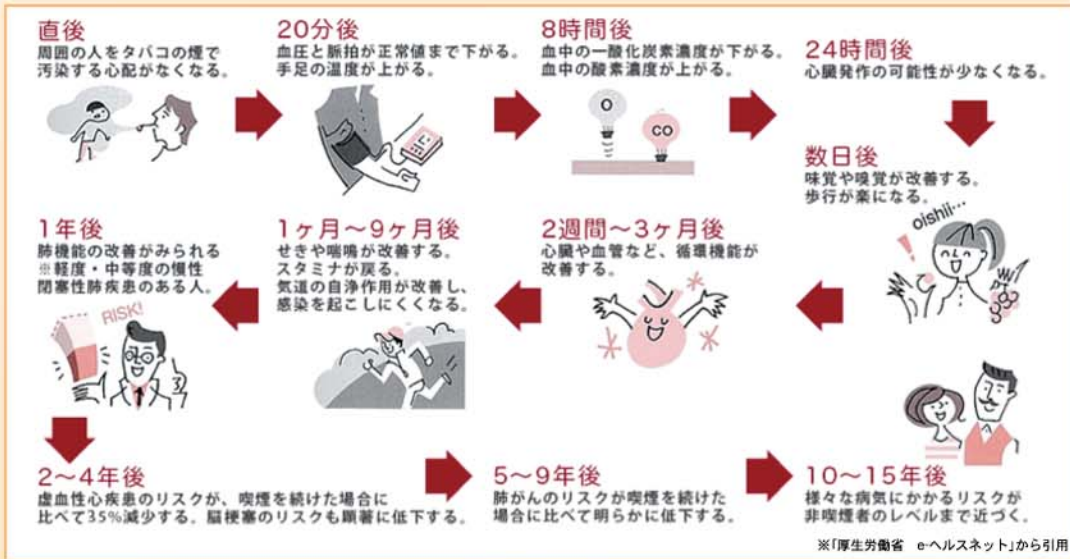
しかし、「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」もあり、日本でも2020年の東京オリンピックまでに屋内全面禁煙を法制化する活動が盛り上がっています。

新しいタバコも有害

近年、タバコの葉を燃やして煙を吸う従来型のタバコと異なる、電子タバコや加熱式タバコなどの新しいタイプのタバコが出てきています。

禁煙の効果

1990年に出版されたアメリカの公衆衛生長官の報告書では、「禁煙は性別・年齢・喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす」と示しています。禁煙すると、下図の効果があることが分かっています。



年齢や喫煙年数によらず、禁煙を始めるのに遅すぎるということはありません。明日から、来週から、来月からではなく、今すぐに禁煙しましょう。

従来のタバコに比べて火を使わない、煙が少ない、臭いが少ない、歯が黄ばみにくいなど、様々なメリットを前面に押し出しています。

とはいえ、それはあくまで従来のタバコと比べての話。世界最大のタバコメーカーであるフィリップモリス社は、ホームページで「I Q O S にリスクがないというわけではありませんが、たばこ関連の健康リスクを

軽減させる一番の方法は、紙巻きたばこもI Q O S も両方やめることです。「有害成分の量を約90%カット」の表現は、本製品の健康に及ぼす悪影響が他製品と比べて小さいことを意味するものではありません。」と明示しています。

新しいタバコもそれがタバコである以上、有害なことに変わりはありません。

K a s h i m a G i r l s T a l k

かしま女子的

ちよっと

井戸端会議

リハビリテーション部

理学療法士 坂本貴子

「家族の力」

「歩けるようになりたい(な)ってほしい」「自分のことができるようになりたい(な)ってほしい」などリハビリテーションを実施する場合には、患者様やご家族様の希望を聞きます。患者様は家族に迷惑をかけたかと思うことが多いようです。ご家族様は患者様の落ち込んでいる気持ちを察しながら、励ましています。

「料理ができるようになりたい」と話す方がいます。忙しい若夫婦を助けてほしいというご家族様からは自立した生活を望まれることが多いですね。高齢者世帯であったり、同居家族がいても仕事で不在の時間が長いなど、自宅内での介護力に不安を感じているからでしょう。

患者様の状態は病気やケガによって、また発症からの時期によって違いますが、「歩けなければ施設に行くしかない」と話していた方がいました。家族の希望は日中のトイレの問題でしたので、ベッド周囲

の環境を整えてポータブルトイレでの排泄が自立できるように、訓練室と病棟での生活の中で練習をして自宅退院ができました。

料理が得意な女性に「家に帰ってきたら料理を教えてください」と希望したお孫さんがいました。片麻痺で調理は難しいかと思われましたが、家族と一緒に台所に腰掛けながら希望を叶えたそうです。家族の声かけが大切です。家族の声かけが大切です。

急な入院で退院後の生活に不安を抱くことは多いですね。私たちも家族の介護負担が心配です。介護保険のサービス利用も必要かもしれません。

そのような時にはぜひ職員に声かけをしてください。病院には様々な分野の専門家がいますので。

私たちは家族の力を借りて、退院した後の生活も支えたいと思っています。

