



すこやか

健康づくり推進員だより

第 25 号(平成 30 年 3 月発行)

発行 : 健康づくり推進員だより編集委員会

事務局 : 西宮市保健所 健康増進課

TEL 0798-26-3667

FAX 0798-33-1174

『健康の話題その3:タバコが売られ続けている理由を考える、タバコって実は・・・』

西宮市保健所長 廣田 理

前回投稿の10月以来、フルマラソンを4回完走し、初マラソン以来の連続完走記録は69回になりました。

【タバコの問題(2)…なぜタバコは売り続けられているの?】

今回は、小学校での喫煙防止教室で、小学校6年の女の子に「保健所の先生が仕事をサボっている。保健所は、体に悪い物は何でも発売禁止にするのに、なぜタバコを売のをやめさせないの?」と指摘されたお話をしました。先日も、西宮北口駅で薬物乱用防止のためのティッシュ配りをしていて、高校生の集団から口々に「タバコ売っているの、おかしいじゃないか!」と言われました。

中学校や高校での教育の場でも、生徒達から「何故タバコは販売されているのか?」と尋ねられ、先生方が返答に困った等の話はよく聞かれます。タバコによる犠牲者は、最新統計によると世界で700万人、日本で16万6千人で、西宮市民は毎年約640人がタバコによって死亡していることとなります。タバコが売られ続けている理由について、一般的な答えは「害がわからないうちに広がってしまったから」でしょう。しかし、古くは覚醒剤ヒロポン、最近では石綿(アスベスト)のように、広まってしまっても害がわかってから発売・使用が禁止された物は色々あります。それなのに何故、タバコは莫大な犠牲者を出し続けているにも関わらず、世界中で合法的に売られ続けているのでしょうか?

2008年7月のある日のことでした。東京に感染症疫学の研修に行っている最中、夕方のジョギング中に、突然ひらめきました。「タバコは感染症だ!」

【仮説:タバコは感染症である。タバコ植物は人間の脳に感染し、人間の英知を支配し、人間の行動を歪めてしまう。】

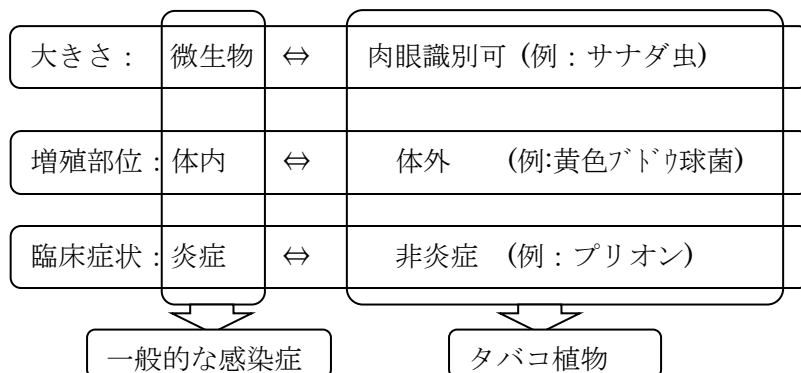
実は今までも似たような概念はありました。

1999年に当時のWHO事務局長Harlem Brundtland氏は、タバコは伝染病である、タバコ産業の広告やスポンサーシップによって伝染する、と発表しました。そして、2006年にRon Aspinall氏は、タバコの嗜癖について、脳へのChemical infectionとの概念を発表しました。ニコチンという化学物質が人間の脳に感染するという概念です。私はさらに踏み込んで、「タバコはニコチアナ・タバカムという植物による感染症である」という仮説を立てました。

まず、感染症の定義について考えてみましょう。一般的には、感染症とは「微生物が体内に入り込んで増殖し炎症を引き起こすもの」と考えられています。しかしよく考える



と、①感染症の原因となる生物は、「微生物」だけではありません。蚤、ダニ、蛭などのように、目に見える生物もあります。サナダ虫のような長さ2mにもなる寄生虫も感染症の原因生物です。ですから、目に見えるサイズのタバコ植物も感染症の原因生物となり得るのです。②一般的に感染症の原因生物は人間の体内で増殖する場合がありますが、「感染→増殖」は、人間の体内だけで起こるとは限りません。黄色ブドウ球菌のように体外で増殖し、毒素を誘導するものもあります。タバコ植物も直接体内に入りませんが感染症を引き起こし得るのです。③感染症は一般的には炎症を引き起こしますが、感染症すべてが必ずしも炎症を引き起こすとは限りません。狂牛病に代表されるプリオンのように炎症を起こさない感染症もあります。炎症を引き起こさなくともタバコ植物も感染症を引き起こすとしてもよいはずです。(図)



[図 感染症の定義の概念について]

さらには、一般的に、感染症は三大要因「感染源・感染経路・宿主の感受性」がそろって初めて成立します。病原体タバコ植物による感染症も、感染症の三大要因がはっきりしていて、感染症の要件を満たしています。(紙面が無くなってきたので、詳しくは次号で説明します。)

最後に、タバコの問題を考える上で、とても大事なことがあります。私の仮説に基づけば、人類の中にはタバコに関する加害者は一人もいません。喫煙者は勿論のこと、タバコの使用・生産・販売に関わる人々に誰も加害者はいません。つまり、タバコの問題は「全人類(被害者) vs タバコ植物(加害者)」の問題なのです。

【最近のタバコの話... サードHANDSモーク(三次喫煙)と30分ルール】

最近ではサードHANDSモーク(三次喫煙)の概念が広がり、30分ルールが定着しつつあります。

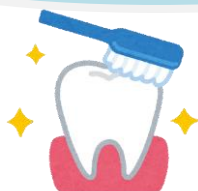
喫煙後、口内の粘膜や衣類に付着するニコチンなどの物質は空気中の亜硝酸と反応し、最終的に「タバコ特異的ニトロソアミン」という発癌性物質に変わります。このような物質などを非喫煙者が吸入することをサードHANDSモークと言います。簡単に言うならば、サードHANDSモークとは喫煙後の残留物が化学変化した毒性の強い発癌性物質を非喫煙者が吸入することです。

また、喫煙者の呼気に含まれるガス状物質(ニコチンなどタバコの成分)を測定すると、喫煙前の通常の状態に戻るまでに最短でも30分かかるという結果が出ています。つまり、喫煙後30分間は口からタバコの有害成分が吐き出され続けることを意味しています。

「30分ルール」とは、喫煙者が、サードHANDSモークから家族や周りの人を守るために、外でタバコを吸い終わってもすぐ家の中には入らず、30分して呼気中の有害物質が十分に減ってから帰宅するというルールです。最近では、家族など大切な人への健康被害を防ごうと随分と努力している喫煙者が増えてきているようです。

しかしながら、サードHANDSモークから家族や周りの人を守るには、禁煙がもっとも現実的で素晴らしい方法であるのは言うまでもありません。

特別寄稿



「2025年問題」と「人生100年時代」

西宮市歯科医師会 澤田 隆

最近、町を歩いていても、電車・バスに乗っても、高齢社会を実感いたします。我が国は平均寿命も健康寿命も世界トップクラスにありますので当然のことではあると思います。総務省の発表によりますと、90歳以上の高齢者は200万人を超え、65歳以上も3500万人を超え、総人口の27.7%占めており、高齢化率は世界最高となっています。また、厚労省発表の100歳以上も67000人を超え、この約50年間で約400倍となっています。これらの要因には社会保障制度の充実、とくに国民皆保険制度の貢献や医療技術の進歩、更に国民の健康意識の向上等が考えられます。

これらを背景に、最近「人生100年時代」の話題と共に、「2025年問題」が良く取り上げられています。野村総研の山田謙次氏は著書の「社会保障クライシス」で、「日本の社会保障制度」は8年先の2025年に団塊の世代のすべてが75歳以上の後期高齢者になると「制度存続」の危機を迎えると警鐘を鳴らしています。

これは1947年から1949年に生まれた団塊の世代は3年間で約800万人いますが、2016年生まれは100万人を切り、直近の厚労省の人口動態統計調査では2017年は約94万1000人と過去最低の出生数であり、人口の自然減は11年連続となっています。

如何に団塊の世代の人口が多いか、如何に最近の出生数が少ないかが分かります。従って、今後の自然増を含む社会保障費の増加を支えるパイの不足は歴然としています。そのため、支える側の世代と支えられる側の世代のバランスの欠如は、今後の大きな社会問題となっています。

加えて後期高齢者年代は、男女とも健康寿命は超えるため、医療や介護を必要とする人が急増することになります。2015年に42兆3000億円であった国民医療費は2025年には54兆円に増加すると推計されます。

従って、国民一人ひとりが自分の健康寿命を延ばすため、健康を「自分事」として捉え、人生100年時代を心身ともに豊かに暮らしていただきたく思います。最新の月刊誌のお金と健康「老後に困るのはどっち？」では、40歳代からのメンテナンスしておくべき体の部位として「歯」が断トツのトップとなっています。

医療・介護のお世話にならないように口腔のケア、口腔の噛む機能の重要性を今一度噛みしめてみて下さい。

お知らせ

澤田先生の特別寄稿は今回で終了となります。
第6号から歯と健康についてわかりやすく教えてくださいました。
長い間、ありがとうございました！



◆にしのみや健康づくり推進員とは◆

西宮市では「にしのみや健康づくり推進員」という地域で健康づくりの輪を広げるボランティアを養成しています。養成講座受講後、各グループ(栄養・食生活グループ、禁煙グループ、サークル・g ゴロ寝体操、楽しくあゆむ会、導引養生功「一期一会」、西宮いずみ会、ミニウオーク、健康管理グループ「麺ず倶楽部」、ゆる楽体操、健康づくり推進員だより編集委員)に分かれて活動を行っています。

各グループからの活動報告を次ページより掲載していますのでご覧ください！！

にしのみや健康づくり推進員 13 期生が誕生しました！

平成 29 年 10 月 19 日(木)に健康づくり推進員養成講座修了式が行われました。

約 5 か月間、全 9 回の講座を修了され、24 名が健康づくり推進員となりました。今後の活動予定は、栄養・食生活グループ 1 名、禁煙グループ 1 名、楽しく歩む会 5 名、西宮いずみ会 9 名、ミニウオーク 1 名です。(平成 30 年 1 月現在)

地域の健康づくりの推進のため、各々の活躍を期待しています。

平成 30 年度の養成講座は 4 月ごろ募集予定です。



😊健康づくり推進員のグループ活動😊

西宮いずみ会

世界保健機関(WHO)では、高血圧を予防するために食塩摂取量は1日 5g 未満を目標にしています。日本では H27 年国民健康・栄養調査によると平均 1 日あたり 10.1g も摂取しており、成人男性 8g 未満、女性 7g 未満を目標にしました。

いずみ会では、今年度の健康フェアで減塩について取り組みました。おにぎりやラーメン、おやつなどに含まれる塩分量と同じ量の食塩を展示すると、目で見えるので“良く解った”と好評でした。インスタント食品では、一食で一日量を超える物もあり私達もビックリしました。食品やお弁当にも、栄養成分表示が記載されていますので食塩相当量を知ることができます。皆様も是非 1 日マイナス 2g を目標にしてみてください。

食育フェスタでは「親子で簡単おせち」を作るお手伝いをしました。3 組のお父さんの参加もあり、皆さん一生懸命に協力して仕上げられ、半月盆に作ったお料理と南天なども飾りお正月気分もしっかり楽しめました。

今年度のいずみ会の事業はほぼ終わりますが、各地域の公民館で毎月一回、活動していますので、興味のある方はのぞいてみて下さい。お待ちしております。

井澤 淳子

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

禁煙グループ

「西宮市をもっと住みやすい街にするために」

西宮はご存じのように人口 50 万人に達する兵庫県第 3 位の都市です。住みたい街第 1 位になり市内の空地にはマンション建設が行われており人口増加の様相を呈しております。当然子供連れの家族が多くなりました。この子供たちの健康を考え受動喫煙から守るために医師会、歯科医師会、薬剤師会などが手を組み「西宮をタバコの煙のない街にする」を合言葉に結束する必要があります。学校の防煙教育など他市で実施し有効なものを取り入れていくべきです。尼崎は稲村市長のもと今年の「世界禁煙デー尼崎禁煙フォーラム」で「やります！尼崎たばこ対策宣言」以降トップダウンで着実に効果を上げております。(尼崎市公式ホームページ「健康増進課ブログ(タバコ対策プロジェクト)」より)このままでは住みやすさも首位を奪われてしまいます。昨年 9 月に日本タバコフリー学会が東京で開催された折東京都港区みなと保健所を単独訪問、実施されていることをお聞きし、資料をいただき、健康増進課にお渡ししました。

みなと保健所条例で定める「みなとタバコルール」

港区内で暮らす人や働く人、訪れる人すべての人が守るルール

- ①公共の場所において、タバコの吸い殻をみだりに捨ててはならない
- ②公共の場所において喫煙してはならない
- ③公共の場所以外の場所において喫煙する場合に、公共の場所にいる人にタバコの煙を吸わせることがないように配慮しなければならない

* 公共の場所とは、区内の道路、公園、児童遊園、公用空地その他の公共のように供する場所

齊藤 芳一

栄養・食生活グループ 黒田さんちの晩ごはん Part17

於:JA 兵庫六甲総合センター H30 年 2 月 20 日(火)

今回は、お味噌を皆さんで造りました。

煮た大豆を「すりこぎ」でつぶし、麴と混ぜて容器に入れ、持ち帰って熟成はご自宅で・・・6 ヶ月後がお楽しみ・・・

おにぎり、みそ汁、浅漬とお茶のお供に米粉を使ったシフォンケーキの軽食メニューも頂きました。

参加者アンケート結果のご報告は次号で。

JA 兵庫六甲総合センター様のご好意により、会場をご提供いただき、誠にありがたく感謝申し上げます。

黒田 昌宏



ゆる楽体操

毎月第 2 火曜日 13 時半から保健所講堂で実施しています。

体幹を丈夫にするボディコンディショニングを中心にダンス、口腔のあいうべ体操等、楽しく出来る体操です。

皆さん、ゆっくりと楽な感じでやってらっしゃいます。

松田 由紀

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

楽しくあゆむ会

昨年の10月には、須磨「滝の茶屋」にある「ジェームス邸」の見学及び、ランチをしてきました。

そして、11月は武庫川渓谷「廃線跡ハイキング」、元中学の理科の小川先生に案内をして頂き、この廃線跡が舞鶴の軍港から大阪迄を結ぶ鉄道だったこと。1894年日清戦争で勝利し清国からの資金があったのでアメリカのカーネギー社からレールを輸入することが出来たこととか、色々と教えて頂くことが出来ました。

12月は、一年の反省と、30年度の行きたいところ、見たいところをみんなで話し合い決定しました。

30年1月の例会は、「尼崎寺町七福神めぐり」を実施。尼崎市のボランティア活動をなさっておられる方にお話を伺いながら、散策をしました。

2月は、阪急岡本の梅林と「保久良神社」散策をしました。

3月は5月のイベントの下見を実施。

5月に「関西学院と周辺を歩く」と題して、市民の皆さんとのイベントを実施する予定でおります。これも「廃線跡ハイキング」の時にお世話になった小川先生が案内をして下さいますので、楽しく学べると思っております。どうぞご期待ください。又、詳細については「市政ニュース」に掲載されます。



【ジェームス邸にて】

西野 陽子

『導引養生功「一期一会」』

平成26年4月より活動を始めた導引養生功「一期一会」ですが、諸事情より今期(30年3月)で休会となりました。毎回、沢山の方々が熱心にご参加いただき、「気功」に対する動きや、呼吸を少しはご理解を頂けたことと思います。

思い起こせば、スタート当初、大勢の皆さんを前にしての緊張感、対面式の動き等、慣れない事ばかりでしたが、「教える事は、学ぶこと」の通り自分自身の成長にも大いに役立つ事ができ、スタッフの皆様にも支えられ、感謝いたしております。

「気功」は続けていくことで、身体と心が整い、自然治癒力を高めていきます。

いつでも、どこでも、一人でもできますので。是非、続けて頂ければ幸いです。

本当に長い間お世話になり、有難うございました。

水田 よし子

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

健康管理グループ『麺ず倶楽部』

7年前、4期生、6期生のメンバーが中心となり「健康管理」と「麺打ち実習」をドッキングし、日々の生活や健康イベント等で得られる運動量をデータとして管理し、東京～大阪を走破するのを励みとし、また、みんなで、そば打ちを通じて、楽しく集い、作り、食べる喜びを共有しようと、発足した健康管理グループ、「麺ず倶楽部」も、今期末(30年3月)で解散する運びとなりました。今年、代表である私が喜寿を迎え、体力の低下と、道具の運搬に疲れを感じ始めました。これまでご参加いただきました皆様との交流を考えれば忍びないですが、またどこかでご一緒出来る事もあろうかと思えます。

一人でする運動は身体と心が折れやすいですが、是非継続し、健康管理に努めてもらいたいと思います。これからも健康づくり推進員として地域の皆様と一緒に地域における健康づくり、地域における食のお手伝いを続けていけるよう頑張っていきます。
7年間、本当にありがとうございました。

日高 光明

歌レク体操「ひな菊会」

平成30年4月から活動する新しいグループが誕生しました！健康づくり推進員6期生の嶋田さんがリーダーです。

「歌レク体操」では、懐かしい歌に合わせて初心者でも簡単な体操をします。懐かしい歌なので身体も自然に動き、楽しく参加できます。

第1回は

日時：平成30年4月13日(金)午前10:00～11:30

場所：若竹公民館3階講堂 です。みなさまのご参加お待ちしております。

編集後記

4月の市長選挙について

阪神西宮駅エビスタ増築に際し、北のタクシー乗り場近くにあった喫煙所撤去にあたり、禁煙区域が変更になることから調べますと、「快適な市民生活の確保に関する条例」第15条の2項に「市長は、喫煙を特に禁止する必要があると認める区域を、喫煙禁止区域として指定することが出来る。」と記載されているのが分かりました。市長権限で禁煙区域を作ることが出来るし変更することもできるのです。それだけ市長の権限は大きなものです。

幼稚園、保育園が不足していて一般のビル又は民家で私設保育所が出来ています。よく夙川の河原に、その子供たちを連れてきています。小学校の課外授業も行われております。子供たちの健康を守るため、タバコの煙を吸わせたくありません。夙川の河原は、特に禁煙にしたい場所です。これも市長権限で決めることが出来るのです。今年選挙では候補者選びの一つとしてタバコ問題も考慮して市長を選ぼうではありませんか。

😊健康づくり関連のイベント情報😊

グループ名 イベント名	日程	時間・場所	概要
『歌レク体操 「ひな菊会」』	毎月 第2金曜日	午前10時00分～11時30分 若竹公民館3階 講堂 (JR西宮北東へ徒歩7分)	平成30年4月から活動開始！ 懐かしい歌に合わせて誰でも簡単にできる体操をします。
楽しくあゆむ会 『とことん知ろう 西宮の文化遺産!!! PART7』	5月18日 金曜日		関西学院とその周囲を歩きます。 (要事前申し込み) ※申し込みの詳細は市政ニュース4/25号をご覧ください
にしのみや健康 づくり推進員 養成講座	5月29日 火曜日～ 全9回	概ね午後1時30分～4時30分 保健所1階講堂	にしのみや健康づくり推進員14期生を募集します。規定の時間数の講座を修了すると健康づくり推進員になることができます。 (要事前申し込み) ※申し込みの詳細は市政ニュース4/25号をご覧ください
禁煙グループ 世界禁煙デー 街頭キャンペーン	5月31日 木曜日	午後1時30分～ 阪急西宮北口駅周辺	啓発グッズを配って、世界禁煙デーをPRします。 お手伝いいただける健康づくり推進員を募集中！(申込みは健康増進課まで)
平成30年度 西宮市民健康 フォーラム	6月3日 日曜日	なるお文化ホール (阪神鳴尾駅から徒歩10分 阪神甲子園駅から甲子園八番町 經由「鳴尾浜」行又は「高須東」 行、「武庫川団地」行バス5分 「ららぽーと甲子園南」又は「西宮 東高校前」下車)	健康づくりについての講演会を行います。 (要事前申し込み) ※申し込みやイベントの詳細は市政ニュース5/10号もしくはホームページをご覧ください

※上記イベントの参加方法・申込み方法については健康増進課(0798-26-3667)へお問い合わせください。



1に「運動」 2に「食事」 しっかり「禁煙」 最後にクスリ
～ 厚生労働省 健やか生活習慣国民運動 標語 ～

●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

内田 敬 ・ 齊藤 芳一 ・ 西野 陽子 ・ 松田 由紀 ・ 綿岡 恭子 (50音順)