

クローバーたより

健康 第一 クロ葉さん♪



クロ葉さんの健康への道はまだまだつづく...



59歳 会社員 男性

あんたも禁煙せんな?

今回、4コマ漫画のモデルになったのは
実は「私」です

「私も以前タバコ吸ってました」

私が喫煙を始めたのは、今から約40年前です。友人に勧められて始めたのですが、多い時で30~40本/日吸うようになっていました。過去に2回禁煙にチャレンジした事があります。1回目は3か月、2回目は6か月で挫折しました。その時に思ったのが「こんだけ禁煙出来たんだから、やめようと思えば何時でもやめられる」という変な自信でした。

「禁煙を決意するある出来事」

今から4年前の4月10日に禁煙しました。やめるキッカケとなったのは「ある出来事」です。私には生後1か月の時から一緒に生活してきた愛犬がいました。その愛犬がある日急にご飯を食べなくなり、おかしいなと思ひ病院で検査を受けました。検査の結果、先生から言われたのが「肺ガンですね。もってあと1週間でしょう」という厳しい言葉でした。それまで毎日一緒に散歩をし、いつも自分の横にいたのに「あと1週間!」。思い起こせばそこには、散歩の度に途中で一服していた自分がいました。愛犬は何も言わずに横に座っていましたが、どんな思いだったのだろうと思います。ガンの宣告を受けてから約3週間で星になってしまいましたが、「きっと自分の身代りになってしまったんだろう」と悔やまれてなりません。

「禁煙にチャレンジ! 天国から愛犬が見守ってくれた」

その時に「タバコをやめる」と思いましたが、過去2回挫折しているので今度は無理をしない様にしました。みんなに宣誓するのもいいのですが、無理をせず「吸いたくなったら吸えばいいや」という軽い気持ちで始めました。やはり厳しい時もありました。そんな時は自分の身代わりになったであろう友(愛犬)を思い出し、「あと1日続けて明日になってから考えよう」と思い続けてきました。次の日は「あと1日」と続けていくうちに、吸いたい気持ちも無くなりました。タバコを吸わなくなって、それまで煙になって消えていたお金で、ほしい物も買えるようになりました。体力も上がってきていると感じます。少し太り気味になってきているのは、気になる所ではありますが、愛犬と続けていた毎朝1時間の散歩も習慣となつてずっと続いています。「禁煙すると良い事はあっても悪いことはない!」皆さんも諦めずにぜひトライ! してみてください。

夫からの受動喫煙でタバコを吸わない女性の肺がん(腺がん)リスク上昇

受動喫煙では、いったん空気中にひろがったタバコの煙(副流煙)に含まれる有害物質を呼吸とともに鼻から吸いこむこととなりますので、喫煙者がフィルターを通して口から直接吸う(主流煙)よりも小さい、肺の奥まで届く物質を吸い込むことになるのではないかと予想されます。そのために、受動喫煙が腺がんの原因となる可能性が考えられます。 独立行政法人国立がん研究センター <http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/309.html>

図2 夫の受動喫煙と家庭以外での受動喫煙とタバコを吸わない女性の肺腺がんリスク

