

広報ただみ診療所

朝日診療所
医師 森 冬人



「日本は不思議な国ですね。なんでお店がタバコくさいの？」

イギリス人の知人から居酒屋で質問されました。イギリスなど先進国では全ての飲食店の禁煙は当たり前です。文化や和食、治安の良さなどで良い印象を持つ日本ですが、タバコくさいことは嫌がられています。今回はタバコのお話です。

タバコの害は2つ。タバコを吸う人は病気になりやすいこと、もう一つは周囲の人が病気になりやすくなることです。まず喫煙者は癌、心臓病、脳卒中、肺気腫などを起こしやすくなります。日本人の死因の約10%はタバコが原因だと言われています。自分がタバコを吸わなければ大丈夫でしょうか？お店で隣の人がタバコを吸うだけで影響があります。タバコの煙、喫煙者の吐く息には有毒物質がたくさん含まれています。これを吸うことが受動喫煙です。日本でも年間6800人が受動喫煙を原因とした肺癌・心臓病で死亡していると推測されています。受動喫煙は妊婦の流産や、子供の喘息・中耳炎も増やします。

さて、最近のオリンピック開催国では健康を考えて飲食店やホテルの禁煙が法律で達成されています。タバコ大国のロシアもソチオリンピック後は飲食店が完全禁煙になりました。日本も東京オリンピック開催

に合わせ2020年に法律で全ての飲食店や旅館が完全禁煙になる可能性が十分あります。

全ての町民をタバコの害から守るための提案が3つあります。

《喫煙者の皆様》

もしもタバコをやめたいときは禁煙外来をご利用下さい。

《タバコを吸わない皆様》

タバコくさい職場・お店には「タバコくさくさなければいいのになあ!」と声をかけて下さい。

《町長様、会社の社長様、飲食店の店長様》

2015年の労働安全衛生法改正により全職場の禁煙が努力義務になりました。町民をタバコの害から守るため、職場内禁煙という素晴らしい英断をしてはいかがでしょうか。

《禁煙外来》

3ヶ月間、5回の診察や薬で禁煙を手伝います。費用はタバコ購入費より少ないことが多いです。(自己負担3割の人は3ヶ月間で2万円弱)。詳しくは診療所医師へご相談下さい。

地域おこし協力隊として vol.27

只見教育振興協力隊
末谷 広大



「残りの時間」

季節は巡り、もう雪の舞う2月となりました。今年度も只見高校の3年生達は、それぞれの未来へと旅立とうとしています。只見町山村教育留学生の15名も、まだ見えぬ未来へと旅立つことを期待しながらも、これまでの3年間の生活に思いをはせているようです。「もう、〇日しか学校に通うことが出来ない。」「今思うと、大変よりも楽しいが大きかった。」という言葉を生徒達から聞いたり、普段はあまり話すことが少ない仲間同士であっても、放課後に自然と集まってこれまでの3年間の生活について語り合ったりしているようです。寮内でも、今まで賑やかで楽しい雰囲気を漂わせていましたが、その賑やかさがどこか寂しげな明るさ

へと変わったように感じます。

卒業生の皆さん。皆さんはきっとこの3年間で他の学校の誰より「心」が成長したと思います。前を向ってください。皆さんの未来は後輩や学校の先生、家族だけでなく、教育委員会やこれまで関わってきた只見町民、そして自身の中にある3年間の思い出がいつでも皆さんを支えています。頑張ってください。

【追伸】今回、地域おこし協力隊として3年間の満期を迎え、広報只見「地域おこし協力隊として」の原稿を書くのも最後となりました。私にとってこの3年間は、非常に様々な事を学んだ期間でありました。本当にお世話になりました。