



～～世界禁煙デー 2019年5月31日（水）～～

世界禁煙デーとは



世界禁煙デーは、WHOが禁煙を推進するための記念日として制定しました。

1988年4月7日が第1回世界禁煙デーでしたが、それ以降は毎年5月31日とすることが定められて、1989年から毎年実施されています。世界的に見て、喫煙者は10億人を超えていて、5人に1人がタバコを吸っていると言われていています。毎年300万人が喫煙による肺がんや心臓病でなくなっているため、禁煙を促し、喫煙よりも健康を選ぶ社会にするための日です。

世界禁煙デーの由来は、世界保健デーが1980年に「喫煙か健康か—選択はあなたに」というテーマで開催したこととされています。その後1986年の世界保健総会決議で「Tobacco or Health」とタバコか健康を問う内容に強くなっていき、1988年の第1回世界禁煙デーは「たばこか健康か健康を選ぼう」というスローガンになりました。

健康か喫煙かを選ぶ内容だったものが、健康へとシフトしていくことで、完全禁煙への意識が高まっているのが分かります。世界禁煙デーは5月31日の1日だけで、日本で禁煙週間とされているのは、5月31日から6月6日までの1週間です。今年度は、2019年7月に学校・病院・児童福祉施設等、行政機関が原則敷地内、2020年4月にそれ以外の施設等が原則屋内禁煙となることを控え、

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」を禁煙週間のテーマとし、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行います。



5月12日、緑区のオープンガーデンに参加しました。
クリニックの庭を飾り付けて皆様をお迎えしました。
無料血糖測定を今年も行い、
52名の方が測定に来られました。
有意義で爽やかなひとときでした。



さかえ

次回 『さかえを読む会』

6月1日（土） に開催します。

～さかえを読む会のお知らせ～

★日時:毎月第1土曜日 14時～

(祝日.1.4.5.8.月は休み)

★場所:しみずクリニックふさ

2階多目的室

★毎月異なるテーマで縁医師が
糖尿病をわかりやすく解説いたします。

♪どなたでもお気軽にご参加ください



ご存知ですか？ 加熱式タバコの真実!!

最近、よく耳にする「加熱式タバコ」。アイコス (IQOS)・プルームテック (Ploom TECH)・グロー (glo) など知られています。煙が出ない、見えにくい、受動喫煙の危険がない、従来の燃焼式タバコより健康リスクが少ないなどと宣伝され、急速な広がりを見せています。本当にそうなのでしょうか。従来の燃焼式タバコ使用者は代替品として電子タバコを使用することを推奨する考え方がありますが、これらの新型タバコの使用と病気や死亡リスクとの関連性についての科学的証拠が得られるまでには、かなりの時間を要し、現時点では明らかな根拠はなく推測にすぎません。日本禁煙推進医師歯科医師連盟や日本呼吸器学会の見解は、以下の通りです。

①非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの使用は、健康に悪影響がもたらされる可能性がある。通常の紙巻きタバコと同程度のニコチンが含まれています。そのため不快な身体症状で「ニコチン依存症」が続きます。また、害がないと信じていると「ニコチン依存症」から脱却する機会を逃します。

②非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの利用者が呼び出したエアロゾルは周囲に拡散し、受動吸引による健康被害が生じる可能性がある。受動吸引→特殊なレーザー光をタバコ使用者の呼気に照射すると、大量のニコチンを含むエアロゾルを呼出していることが明白になります。燃焼式タバコの見える煙同様、見えにくい大量のエアロゾルを呼び出しているのです。つまり、紙巻きタバコも加熱式タバコもタバコに変わりはないのです。