



いつまでも健康でいきいきと！

千葉県では、科学的な根拠に基づいた健康戦略を展開するため、県民の健康課題を明らかにする疫学調査（コホート研究）を行っています。

## 希望の松 たとえ枯れても・・・

陸前高田市の奇跡の一本松が、国民の願いもむなしく、再生困難な状況です。昨年9月には成田山新勝寺で、震災復興と亡くなった方の御霊を供養するために、高田の松を用いた護摩たきが行われました。がれきの中に毅然と立つ樹齢250年の老松の姿は、多くの被災者の方々に希望を与えました。たとえ枯れても、人々の心の中に残り続けこれからも希望を与え続けることでしょう。

おしどり火鍋



【お問い合わせ】

千葉県衛生研究所・健康疫学研究室  
〒260-8715 千葉市中央区仁戸名町 666-2  
TEL:043-266-7989 FAX:043-265-5544

## 薬膳ひとことメモ（その4）薬膳とは漢方理論に基づく料理のこと

冬に鍋料理は定番ですが、温まるだけでなく、冬に必要な黒い色の食べ物（貝、魚、きのこ、海藻）を多く取れるので、薬膳としてもおすすめ。中国では、甘辛や赤白など異なるスープで二つの味を楽しむ鴛鴦（おしどり）火鍋が流行中。

第8号の裏面には、皆様からお寄せいただいた禁煙体験談を載せています。

ホームページ

健康疫学研究室

検索

# おたっしや調査から見た喫煙と死亡（その2） 受動喫煙

## 喫煙する同居人がいる人といない人

平成16年のおたっしや調査開始時に回答いただいたアンケートから、喫煙する同居人の有無を調べました。男性の場合、本人が吸わないのに、同居人が吸う人は319人(14.8%)でした。女性の場合は本人が吸わないのに、同居人が吸う人は983人(41.3%)でした(図1)。男女とも、本人も同居人も吸わない比率は同程度ですが、男性に比べて女性では、本人が吸わないのに同居人が吸う割合が高いことから、女性の方が受動喫煙の危険性が高いことが推測できます。自分や家族が受動喫煙することのないよう、特に子供の前の喫煙は絶対にしないよう、みなで注意してあげてください。

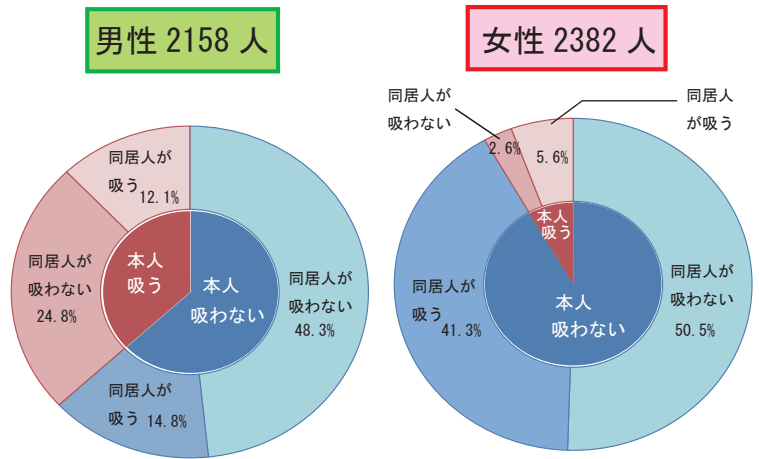


図1 本人の喫煙と同居している人の喫煙  
(「吸わない人」には「やめた人」を含む)

## 死亡した年齢と喫煙する同居人の有無

亡くなった人のうち本人が吸わなかった人168人について、同居人が吸う人と吸わない人に分けて、死亡した年齢別の人数(割合)を図2(男性)と図3(女性)にまとめました。男女ともに、同居人が吸わない人に比べ、吸う人の方が若年で死亡する傾向が見られ、男性では特に明らかでした。

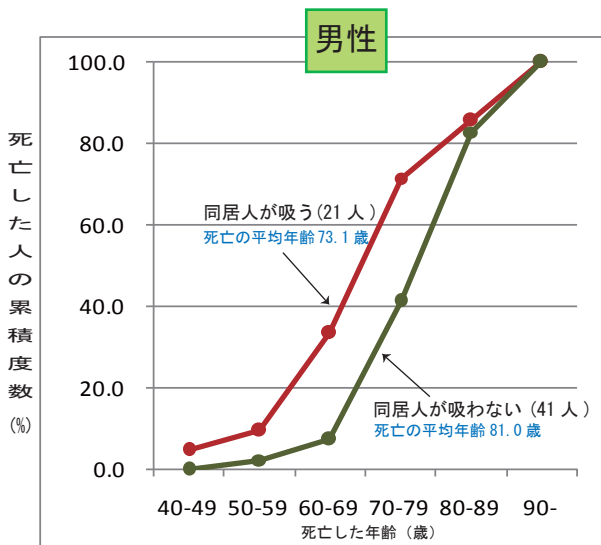


図2 死亡した年齢別にみた死亡者数の累積割合  
(本人吸わない男性62人)

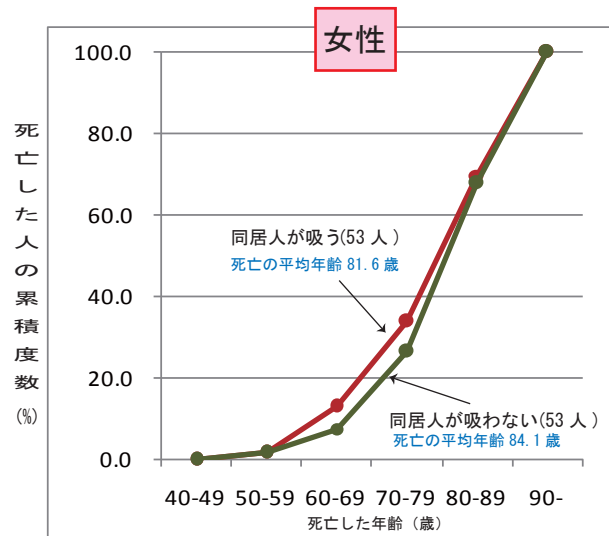


図3 死亡した年齢別にみた死亡者数の累積割合  
(本人吸わない女性106人)

## お寄せいただいた禁煙の体験談を紹介します

前原のYさん(男性)

私は、以前、ニコチン量の多いタバコを1日20本も吸っていました。昭和60年に病院で「狭心症の疑い」と言われ、禁煙に目覚めました。徐々にニコチンの少ないタバコに変えたり本数を減らしたりして準備を進め「いざ、やめよう」とライターや灰皿を捨てました。しかし、やめられませんでした。その後も飴や禁煙パイプ等、苦闘しましたが、7年前にドクターからの「このまま吸い続けると死にます。」の一言でやっとやめることができました。今は体調良好でご飯もおいしく、タバコ代は孫に週刊図鑑を買い続けることにあてています。①~⑤はお勧めする禁煙のポイントです。

- ①誕生日など特別な日を禁煙開始日とする。
- ②喫煙道具を捨てる。
- ③家族や同僚に禁煙宣言をする。
- ④禁煙パイプやシュガーレスのガムや飴を利用する。
- ⑤入浴や読書などストレス解消法を身につける。

打墨のKさん(女性)

私の息子は、以前、喫煙者でした。その娘が出産のため、嫁ぎ先から里帰りし、「孫の誕生に合わせて、お父さんもタバコをやめて欲しい。」と言ったところ、その一言でやめることができました。

Yさん、Kさん貴重な体験ありがとうございます。ひとりでも多くの方に、タバコのない暮らしをしていただきたいものです。