

岐阜環境医学研究所・座禅洞診療所  
呼吸器疾患・止煙相談  
診察日：毎週 木曜・金曜  
時 間：9:00~12:00、13:00~17:00

〒502-0017 岐阜市長良雄総878-16  
IP Tel:050-5201-5567  
FAX:058-296-3903  
E-mail:zazendoh@ccn.aitai.ne.jp  
http://www42.tok2.com/home/zazendoh/

第33号 2006.11.1  
毎月1回発行 座禅洞診療所 松井英介

# 座禅洞だより

## × たばこシリーズ

- わかっちゃいるけど、やめられない - (27)

受動喫煙を考える - は -

他人の吸うタバコによって、まったくタバコを吸わない人が肺がんで亡くなるリスクは、どれくらいでしょうか。受動喫煙は、非喫煙者の肺がん死亡率を20%増加させることがわかっています。

以上みたように、心筋梗塞、乳幼児突然死症候群と肺がんの3つの病気だけで、他人のタバコの煙を吸わされる受動喫煙者の1.8~3.8%が死ぬわけです。のこりの10いくつかの病気で亡くなる受動喫煙者の数は、まだ個別に推計されていません。

受動喫煙で亡くなる受動喫煙者の割合を知るもっとも良い方法は、他人のタバコの煙を吸わされる機会のあるひととないひとの死亡率を追跡する前向き調査(コホート調査)です。  
(以下、次号)

参考文献：

- 1) 松崎道幸・受動喫煙者の7人に1人は受動喫煙で殺される『月刊保団連』2000.12.No.688
- 2) 中村正和監修『タバコは全身病 卒煙編』少年写真新聞社、2004

## タバコ de クイズ3

タバコの煙に入っている3大有害物質って、ニコチンとタールとあとひとつ、なに？ ヒント<漢字5文字です>

(クイズ:文献2から引用、答えは裏面)

## 〜禁煙治療は保険診療の対象です〜

ニコチン依存を断ち切って、健康な生活を!!

人々のたばこに対する意識が高まり、喫煙率は減る傾向にあります。健康増進、老化の防止など、禁煙のメリットはたくさんあります。あなたとあなたのまわりの方の健康のために、今からでも遅くありません。

治療に必要なニコチンパッチは保険診療で処方されます。詳しくは、当院窓口までお問い合わせ下さい。

tel:058-296-4038  
IP tel:050-5201-5567

当診療所では、**止煙出前講座**を行っています。



スモーカーライザー検査

・出前講座:(日時等は相談の上)

## 健康講座

### 「からだのリズムを整える」

講師：于海(Yu Hai)先生

北京出身・医師。  
岐阜大学医学部(免疫病理)、岐阜大学工学部(生命工学)での研修終了。  
現在、岐阜環境医学研究所研究員。

と き：第18回  
2006年11月6日(月)  
11:00~12:00

テーマ：「冬の鍋」

参加費：無 料  
申込み：参加ご希望の方は、当診療所までご連絡ください。

## ▲松尾池ハイキングのお知らせ

当研究所では、下記の日時で秋の野山を楽しむハイキングを企画しています。どなたでも参加できます。

座禅洞に集合後、車に乗り合わせて松尾池まで行き、百ヶヶ峰に登ります。(雨天中止)

持ち物：おにぎり、お茶、  
服 装：運動靴、スラックス等野山歩きに適した服装

### ▲第1回 松尾池ハイキング

日 時：11月6日(月) 12:00~  
12:00 座禅洞集合(健康講座のあとに行います。)

### ▲第2回 松尾池ハイキング

日 時：11月14日(火) 10:00~  
10:00 座禅洞集合(午後は音楽ひろばがあります)

どなたでも参加できます。  
希望者は当研究所までお申し込みください。