

すこやか



vol. 27

にしのみや健康づくり推進員だより

2018.10

にしのみや健康づくり推進員の活動報告や西宮市保健所からのイベント情報のご案内、また健康についてワンポイントアドバイスを健康づくり推進員と西宮市保健所の職員と一緒に作成し、市民の皆様に情報発信しています。



今月のトピックス！

- 1 ページ 特別寄稿 西宮市歯科医師会 岸本 忠雄 専務理事
「禁煙」
- 2 ページ 保健所長の知恵袋 廣田 理 西宮市保健所長
「健康の話題その5：タバコが売られ続けている理由を考える、タバコ感染症仮説4」

特別寄稿

『禁煙』

西宮市歯科医師会 岸本 忠雄

先日紙面をタバコによる損失額2兆円超という見出しが躍っていた。健康へのリスクとして喫煙者の吸う煙には発がん性物質が多く含まれているが、胃がん、肺がん、脳卒中、肺疾患、認知症そして歯周病と引き起こされる病気も多種にわたる。呼出煙だけでなく副流煙も有害物質を多く含み、乳幼児突然死症候群やぜんそくの原因になっている。

厚生労働省の研究班が経済的側面から推計を出している。喫煙者の医療費は1兆2千億円を超え、そのうちがんの医療費は5千億円を超えている。受動喫煙が原因の脳血管疾患に3千億円あまり、歯の治療費にも1千億円がかかっている。残りは認知症や脳血管疾患が原因の介護費用に2千6百億円、火災などに1千億円。

今まではタバコは嗜好品で、喫煙は単なる習慣で、本人の意思の問題であると考えられていたが、現在ではタバコがやめられないのは心理的依存とニコチンへの身体的依存によるニコチン依存症という精神的疾患と認識されている。2006年4月からは医療機関での保険診療も可能になっている。タバコを吸うことはニコチン依存症とその関連疾患からなる喫煙病という全身疾患で、喫煙者は積極的禁煙治療を必要とする患者という考え方が基本になっている。

口への影響は煙による直接的影響と血液を介しての間接的影響が考えられる。したがって歯肉や口腔粘膜の上皮の厚さや血管の分布度によって違ってくる。喫煙直後、ニコチンの血管収縮作用により血液量の減少、ヘモグロビン量の低下が起こる。そして長期の喫煙では炎症を起こした歯肉でも出血の減少を来していく。臨床的には歯周ポケットが深く進行した歯周炎であっても、検査の際の出血は少なくなり、メラニン色素の沈着もあって歯肉の炎症症状が分かりにくくなる。そのため

本人の歯周病進行の自覚を遅らせる。またニコチンは線維芽細胞の増殖を抑制し、付着障害を起こしやすいので深いポケットを形成しやすい。喫煙者では出血は少ないが、歯周ポケットは深く、歯槽骨の吸収が大きくなる。その結果歯周炎の罹患率も高く、重度の歯周病になりやすい。さらに喫煙は免疫機能に対しても抑制的に作用し、好中球、IgA、IgGの低下をもたらす。喫煙は歯周病の最大の危険因子であるといえる。

う蝕、歯周病で歯科医院を訪れた患者さんが歯科での禁煙支援により禁煙に成功したとすると、歯周病は改善され、口腔がんのリスクは下がり、味覚も正常になり、楽しい食生活となる。口以外のいろいろな病気のリスクも下がり、家族、友人等不特定多数のひとびとの受動喫煙はなくなり、計り知れないメリットとなる。お口の病気の危険因子を除くことの波及効果は大きい。

保健所長の知恵袋



『健康の話題 その5:タバコが売られ続けている理由を考える、タバコ感染症仮説 4』

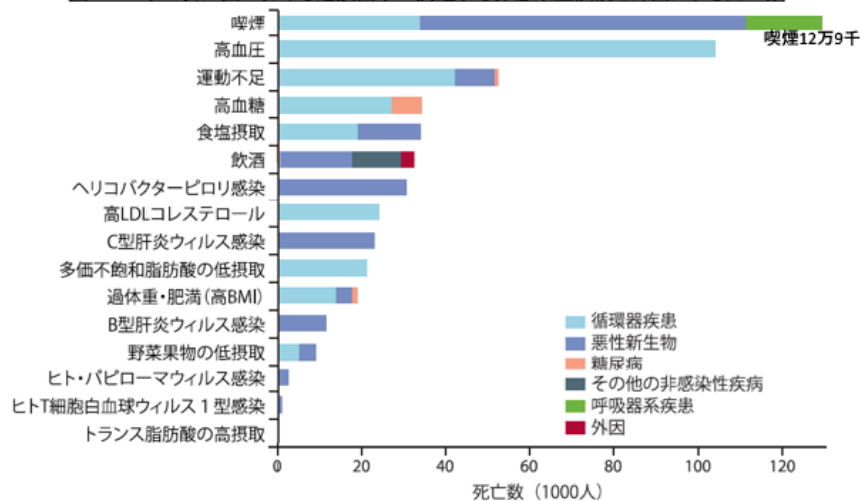
西宮市保健所長 廣田 理

健康問題は多岐に渡り、運動、栄養、歯・口腔ケア、睡眠、アルコール摂取、塩分摂取等、啓発すべき事柄は色々ありますが、タバコは最も犠牲者が多い深刻な問題です(図1)。

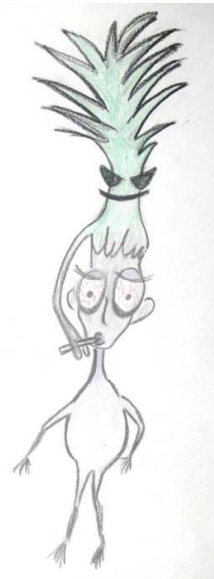
平成24年2月27日 たばこアルコール担当者講習会
厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室

非感染性疾患と傷害による成人死亡の主要な2つの決定因子は喫煙と高血圧

図:2007年の我が国における危険因子に関連する非感染性疾患と外因による死亡数 ※



出典) THE LANCET 日本特集号(2011年9月)日本:国民皆保険達成から50年
なぜ日本国民は健康なのか(厚生科学研究:我が国の保健医療制度に関する包括的実証研究、渋谷健司より作成)



[図1] ※2007年のデータなのでやや古く、最新データでは喫煙による犠牲者はもっと多い

「タバコが合法的に売られているのはおかしい」という声をあちこちで聞きます。市民の健康を守る立場で仕事をしていますが、日々大いなる矛盾を感じています。

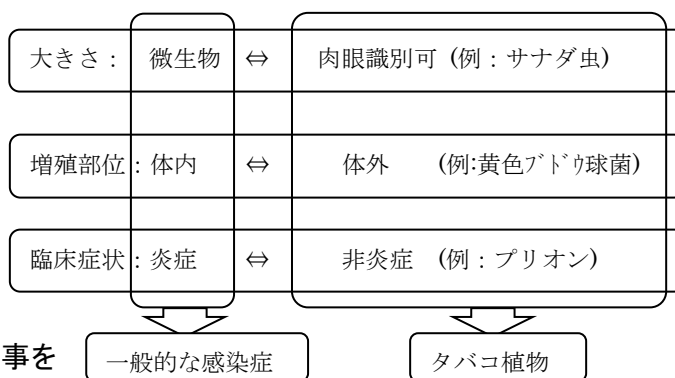
WHO 推計によりますと、世界で喫煙による犠牲者は毎年 640 万人、受動喫煙による犠牲者は毎年 60 万人にもおよびます。日本の最新データでは毎年 16 万 6 千人の喫煙死と 1 万 5 千人の受動喫煙死があると推計されています。西宮市民は喫煙により年間 640 人、受動喫煙により年間 59 人の犠牲者が出続けている計算になります。そんな莫大な被害が続いていることが分かっているが、人類は何故食い止められないのか?そんな疑問に対する答えが、以下に連載している「タバコ感染症仮説」です。

【タバコの問題(4) 仮説:タバコは感染症である。タバコ植物は人間の脳に感染し、人間の英知を支配し、人間の行動を歪めてしまう。】



【写真 1, 2】 タバコ植物ニコチアナ・タバカムはとてもずる賢い植物であり、自らの繁殖のために、人間の脳に感染し、人間の英知を支配し、人間の行動を歪め、莫大な数の人間を早死させている病原体である。

前々回は「タバコはニコチアナ・タバカムという植物(写真 1, 2)による感染症である」という仮説を立て、タバコ植物も感染症を引き起こす病原体になりうること(図 2)を示しました。今回は、タバコ植物も感染症の三大要因「感染源・感染経路・宿主の感受性」を満たし、感染症の要件を満たす病原体であることを説明しました。(西宮市ホームページで「すこやか」と入力して検索すれば過去の記事を閲覧できます。)



【図 2】 感染症の定義の概念について

今回はベクターについて述べます。(ベクターとは感染症媒介者のこと、マラリアならベクターは蚊。)タバコ植物はヒトの脳に感染し思考に影響を及ぼします。例えばエイズウイルスは人のリンパ球に感染し、人の免疫システムを混乱させます。それと同様に、タバコ植物は人の脳に感染し、人の思考システムを混乱させます。タバコに対する誤った価値観を人類の社会にもたらすことを「社会的ニコチン依存(※注)」と言いますが、これは人の「思考システムの混乱」そのものです。

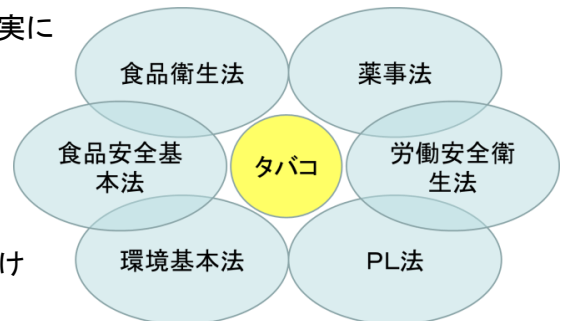
似たような振る舞いは、他の生物でも観察されます。例えば、マイマイガの幼虫がバキュロウイルスに感染すると、幼虫の行動がおかしくなります。普通の幼虫なら夜は木から降りるのに、感染したことにより、木の上まで登り、鳥に食べられ、結果的に鳥がウイルスを媒介します。また、鳥に食べられなくても、死んで溶けて大量のウイルスを含む液体を降させます。この液体は下に生い茂る木の葉に付着するので、それを食べた他の幼虫にまたウイルスが感染するのです。(表 1)

宿主	病原体	感染部位	感染症状
ヒト	エイズウイルス	リンパ球	免疫の異常
ヒト	タバコ植物	脳	思考の異常
マイマイガ	バキュロウイルス	脳	思考の異常

【表 1】 病原体と感染部位、感染症状の関係

人類はなぜ、「喫煙習慣がタバコ植物感染症の症状であること」に気付いていないのでしょうか？
我々人類は、地球上の他のあらゆる生物に比べ圧倒的に賢い、高度な判断ができる生命体だと自負しています。ところが、その最も得意としている「思考」が侵されてしまうために、感染症であることを理解できないのです。つまり人間自身が、「タバコ植物が人間の脳に感染し、人間の英知を支配し、人間の行動を歪めてしまっている」という深刻な事実

気付いていないのです。
特に著しい行動の歪みは Avoiding tendency (避ける傾向) です。殆ど全ての国でタバコを非合法化しようとしていません。タバコは、日本においても多くの法律に矛盾するのに、タバコをそれらの法律の網にかけることを「避けて」います。(図 3)



[図 3] Avoiding tendency タバコを多くの法律の網にかけることを避け規制しようとしていない

先日、タバコ植物が人の思考に影響を来している、そんな一面が現れた事件がありました。ある国会議員が国の受動喫煙に関する委員会で、受動喫煙による被害と対策を訴える肺癌末期患者に向かって「いい加減にしろ」と暴言を吐きました。当然、多くの非難を受けることになりましたが、これはニコチン依存症という病気による症状が現れた結果であり、私は非難ではなく治療的な面からアドバイスしてあげるべきだと考えます。それにしても、こういったニコチン依存の症状が政治に影響しかねない状況は、どこの国にもあります。

日本国内では、テレビで「タバコ会社の広告」が堂々と流れています。完全にFCTC(タバコ規制枠組条約)に違反していますが、残念ながら、これも人類の病の一面だと私は思います。

タバコの有害性はパッケージにもはっきり書かれています。そんな物を、毒と分かっているが、テクノロジーを駆使して依存性を高め、イメージ戦略で売らざるを得ない人々…。我々は、本来仲間であるはずの同胞「タバコ産業従事者」に手を差し伸べ、彼らをタバコ植物による束縛から救出せねばなりません。もし、「タバコ植物感染症」の概念が人類全体で広く認識されるようになれば、この感染症を制圧する道も開けてくるかもしれません。

最後に、何度も繰り返して述べますが、私の仮説に基づけば、人類の中にはタバコに関する加害者は 1 人もいません。(喫煙者は勿論、タバコの使用・生産・販売に関わる誰もが加害者ではありません。)タバコの問題は「全人類(被害者) vs タバコ植物(加害者)」の問題なのです。タバコ植物の囚われの身となっているタバコ産業従事者をタバコ植物から救い出し、我々同胞の元へ取り返そうではありませんか。(次回は、タバコ植物感染症を終息させるための方策を提案します。)

※注:「社会的ニコチン依存」とは、喫煙を美化、正当化し、文化性を持つ嗜好として社会に根付いた行為と認知する心理状態。



にしのみや健康づくり推進員感謝状贈呈式を開催しました

受賞おめでとうございます！！

平成 30 年 6 月 21 日(木)、毎回好評の「黒田さんちの晩ごはん」を企画している栄養・食生活グループの活動日に、「にしのみや健康づくり推進員感謝状贈呈式」を行いました。これは、健康づくり推進員として、10 年以上グループ活動等を通じて市民の健康増進のためにご尽力された功績をたたえるものです。

本当におめでとうございます。今後ともますますのご活躍をお願いいたします。

【受賞者】 岡田 康子さん（1 期生、栄養・食生活グループ）



健康づくり推進員のグループ活動

◆健康づくり推進員とは◆

西宮市では「にしのみや健康づくり推進員」という地域で健康づくりの輪を広げるボランティアを養成しています。養成講座受講後、各グループ（歌レク体操「ひな菊会」、栄養・食生活グループ、禁煙グループ、楽しくあゆむ会、西宮いずみ会、ミニウォーク、ゆる楽体操、健康づくり推進員だより編集委員）に分かれて活動を行っています。



歌レク体操「ひな菊会」

歌レク体操「ひな菊会」は今年 4 月から活動を開始しました。現在、約 15 名の参加者とともに、毎月楽しく活動しています。“歌レク体操”とは、歌・レクリエーション・体操を合わせたものです。

歌レク体操の効果は…

歌 う: 歌の上手下手に関係なく声を大きく出すことは肺機能の促進や大脳皮質の活性化に役立ちます。

手・指: 手指に力を入れることで末梢への血液循環をよくし、各機能を促進します。

上 肢: 腕、肩、首の関節を動かすことで各関節の柔軟性、血液循環をよくし、肩こりの予防にもなります。

全 身: 全身の筋肉を動かすことで、各機能の動きを良くし、体の柔軟性を作り、老化予防にもなります。

下 肢: 足の指先まで神経を集中させることで腰痛予防や筋力アップにもつながり転倒予防にもなります。

全体を通し、ストレス解消や友人作りにも役立ちます。このように、たくさんの効果が期待できます！

毎月第 2 金曜日 10 時～11 時半まで若竹公民館で活動しています。ぜひ一度参加してみませんか。

嶋田 静子

禁煙グループ

禁煙都市調査①「生駒市の取り組み」

ネット上で話題になった「生駒市エレベーター45分間ルール^{※1}」と「歩きタバコ^{※2} 罰金 2 万円」について非常に興味を覚え、禁煙都市調査に最初の訪問場所に決めました。2020 年の東京オリンピックを控え各地で受動喫煙強化が叫ばれており、生駒市はその先進的な市です。タバコによる健康被害の防止と市民の健康を守る事を第一に考えて平成 29 年に出来たそうです。

生駒市では 受動喫煙防止は 健康課
路上喫煙^{※3} 防止は 環境保全課
職員の職務時間内禁煙は 人事課 となっております。

一番知りたかったことは、「職務時間内禁煙」「エレベーター45分間ルール」「歩きタバコ罰金 2 万円」を市長または県からトップダウンで実施したのか。

答えは庁内職員安全衛生委員会から市長に「受動喫煙防止対策について」提案して行われました。メンバーは受動喫煙についてかなり詳しく勉強したものと考えられます。

※1)エレベーター45分間ルール 喫煙した職員は、45分間、エレベーターの利用禁止、来場者にも同様の協力を求める。(喫煙後の呼気にはガス状の有害物質が残り、戻るまでに45分間必要)

※2)歩きタバコ 公共の場所において、歩行中(自転車等の乗車中を含む。)に喫煙し、又は歩行中に火のついたタバコを所持する。

※3)路上喫煙 公共の場所において、同一の場所にとどまって喫煙し、又は火のついたタバコを所持すること、加熱性タバコも認めない。

参考: 生駒市の喫煙率 平成 24 年度 男性 22.1% 女性 5.3%
平成 29 年度 男性 15.5% 女性 2.5%
年齢別 最も高いのは 男性 50 歳代 18.6%
女性 60 歳代 5.6%

忙しいところそれぞれの部署で話を聞くことが出来ました。この場を借りて厚くお礼申し上げます。興味のある方は、生駒市ホームページをご覧ください。

齊藤 芳一

これからの時期、インフルエンザ等の流行が予想されます。

こまめな手洗い・うがいでしっかり予防しましょう！！

バランスのよい食事をとることも大切です！！





災害派遣活動について

7月に発生した西日本豪雨災害の被災地からの要請を受け、広島県呉市安浦地区にて災害派遣活動を行いました。西宮市からは8月10日～8月31日まで、保健師2名、事務職1名が班を組み、4班派遣されました。被災地では、避難所の運営業務や衛生管理、被災者の健康相談・健康チェックを実施しました。



土砂で道路が分断されたり、家がつぶれたりと被害の大きさを目の当たりにし、自分たちに何ができるのか不安でしたが、連日精一杯業務にあたりました。

そんな中でも、私たちが着用しているベストに書かれている「西宮市保健所」の文字を見て、「遠くからありがとう」と声をかけてくださったり、「阪神淡路大震災の時は大丈夫だった?」「熱中症に気を付けてね」と逆に私たちの心配をしてくださり、人の温かさを感じる事が多くありました。今回の体験を、今後の保健活動にも活かしていきたいと思えます。

被災地の方からよく聞いたのが、「まさか自分の家が被害に遭うと思わなかった」「こんなにすぐに土砂がくると思わなかった」といったことです。兵庫県や西宮市のホームページでは、身の回りでのんな災害が起こりうるのか「ハザードマップ」をもとに調べることができます。防災グッズ、避難所の確認とともに、みなさん日ごろから災害に備えましょう。

健康増進課 北原・吉本



保健所よりお知らせ

①「すこやか」が西宮市ホームページからご覧いただけます!

にしのみや健康づくり推進員だより「すこやか」を西宮市公式ホームページで公開しています。

ホームページでは最新号だけでなく、第1号からのバックナンバーも掲載しています。

【検索方法】

トップページ>健康・福祉>健康・保健所情報>健康づくり・食育>健康づくり>健康づくり推進員だより「すこやか」

今後は、にしのみや健康づくり推進員の活動も随時紹介予定です。ぜひインターネットでチェックしてみてください。

②次回予告:保健所の紹介が始まります!

次号から保健所に所属している各部署の紹介が始まります。今回は西宮市保健所の現在の体制を紹介いたします。



西宮市保健所(平成12年開設)

保健所長兼副所長1名(医師)、副所長1名(保健師)、参事1名(医師)をはじめ、保健総務課、地域保健課、健康増進課、保健予防課、生活環境課、食品衛生課、食肉衛生検査所に、151名(平成30年4月現在)の職員が勤務しています。



健康づくり関連のイベント情報



イベント名	日程	時間・場所	概要
『歌レク体操 「ひな菊会」』	毎月 第 2 金曜日	午前 10 時～11 時 30 分 若竹公民館 3 階 講堂 (JR西宮駅を北東へ徒歩 7 分)	平成 30 年 4 月から活動開始！ 懐かしい歌に合わせて誰でも簡単にできる体操をします。
西宮市民 健康フェア	10 月 21 日 日曜日	午前 10 時～午後 3 時 (最終入場は 2 時 30 分まで) 北口保健福祉センター	健康相談、健康チェック、健康に関する パネル展示等、健康づくりに関する情報 が満載！
脊椎ストレッチ ウォーキング in 西宮 2018	11 月 11 日 日曜日	午前 10 時～12 時 30 分 夙川公民館 夙川オアシスロード <参加費> 500 円 (保険料・資料代等)	脊椎ストレッチウォーキングの理論などを 学び、実際にウォーキングコースを歩か します。 【申込・問合せ先】 西宮市医師会事務局 (0798) 26-0662
第 17 回 いい歯の日・ 健康フェスタ西宮	11 月 11 日 日曜日	午前 10 時 30 分 ～午後 4 時 (午後 3 時 30 分受付終了) アクタ西宮西館 5 階	口臭測定や歯科健康相談などがあり、歯 や口に関する情報が満載！ 【申込・問合せ先】 西宮市歯科医師会事務局 (0798) 33-5698
にしのみや 食育フェスタ 2018	12 月 1 日 土曜日	午前 10 時 ～午後 2 時 30 分 (※最終入場は 2 時まで) 兵庫栄養調理製菓専門学校	講演会、体験、食育に関する展示、クイ ズ・ゲーム、物販等、食育に関する情報 が満載！ 【問い合わせ先】 健康増進課 (0798) 26-3667

編集後記

ボランティアの神様出現

ワイドショーで話題になったので見られた方も多と思います。8月12日から行方が分からなかった山口県防府市の藤本理稀(よしき)ちゃん 2 歳を捜査難航の報を聞いて大分から自家用車(車に寝袋、食料品を積み込み)で駆け付けた尾島春夫さん(78)が 15 日到着後 30 分早々に発見した。ボランティア歴約 25 年。本人は「ボランティアが出来る場所があったらどこにでも行く。世の中に恩返しをしたい。国民年金で、お金はいるだけあったら余分にいらぬ。」見返りも何も求めない。今の世の中にこんな人もいるのだと感心しました。真のボランティアだ！！我々は保健所のボランティアとして心意気を少しでも見習わなければと強く心に残った一日でした。

●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

年 3 回発行

内田 敬・齊藤 芳一・西野 陽子・半田 恵美子・松田 由紀・綿岡 恭子 (50 音順)

発 行 : 健康づくり推進員だより編集委員会

事務局 : 西宮市保健所 健康増進課 TEL 0798-26-3667 FAX 0798-33-1174