

こんにちは 保健師です



岡本 叔子です

「たばこの害」

国は2020年オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、禁煙対策・受動喫煙対策に取り組もうとしています。しかし、日本は、屋内全面禁煙を義務づける法律がなく、世界最低レベルの状況といわれています（WHO調査）。

北海道の喫煙（協会けんぽ加入者喫煙率）は、男性全国3位（47.8%）、女性全国1位（28.4%）となっており、特に女性の喫煙率は全国平均の約1.8倍です。

今回は、たばこの害についてご紹介します。



たばこの煙に含まれる主な有害物質

たばこの煙には次のようなものがあります。

・主流煙：たばこ自体やフィルターを通して口に入る煙

・呼出煙：たばこを吸って吐き出した煙

・副流煙：点火部から立ち昇る煙
たばこの煙のうち、有害物質は副流煙に多く含まれています。たばこには、4千種類以上の化学物質、ダイオキシンなどの約200種類の有害物質、約60種類の発がん性物質が含まれています。

ニコチン
●依存症を引き起こし、血管を収縮させ血液の流れを悪くします。

タール
●発がん性物質を含んでおり、がんの発生を促進したり、発育を加速させます。

一酸化炭素
●からだを酸素欠乏状態にするため、動脈硬化症や狭心症、心筋梗塞などの心臓病の引き金になります。

からだに及ぼす影響

喫煙者一般

●肺がんをはじめとする各種がん、虚血性心疾患、閉塞性肺疾患、消化器疾患、歯周疾患

女性

●閉経が早まる、骨量の減少、肌荒れ

妊婦

●妊娠合併症（胎盤早期剥離、前置胎盤等）、早産、自然流産、低出生体重児

受動喫煙による周囲への影響

受動喫煙とは、自らの意思とは関係なく、周囲のたばこを吸いこむことを言います。

たばこから立ち昇る煙やたばこを吸う人が吐きだした煙には、多くの有害物質が含まれているため、吸っている本人だけでなく、周囲の人にも影響があります。特に、乳幼児は自分の意思では受動喫煙を避けることが難しいため、家族・社会全体の協力が必要です。

子ども

●肺炎・気管支炎などの呼吸器疾患、身体発育にも影響、たばこの誤飲

未成年

●体力の低下、呼吸機能の低下、思考

力・学習力の低下

※たばこを吸うと脳の働きや皮膚、胃の血流の流れが変化し、心臓の負担が大きくなります。そのため、長く運動し続ける力がなくなるなど、体力も衰え、息切れしやすくなります。

受動喫煙防止のために

喫煙マナーを守り、決められた場所で喫煙を心がける人も多くいます。しかし、家庭内や換気扇の下で喫煙してもたばこの煙を完全に排気することはできません。また、ベランダや玄関先で喫煙した場合、サッシや窓の間から室内に煙が流れ込むため、自宅だけでなく、近隣の方への配慮も大切です。

禁煙の効果

禁煙してから、24時間後に体内から一酸化炭素が抜け、肺の汚れが消え始めます。2週間から3か月後には、全身の血の流れがスムーズになります。5年後には、心臓発作を起こす危険率が喫煙者の半分に減ります。

上手に禁煙するために、医療機関での禁煙治療を利用することをお勧めします。

災害に備えて 避難訓練アンケート結果から

9月1日に実施した夜間避難訓練の全体の総括をお知らせします。
なお、結果については既に行政区回覧、村HPにてお知らせしております。

(1) 夜間の避難経路について

住民の皆様からのご意見・ご要望などに基づき、運動公園広場から占冠中学校へ抜ける避難路が設置されました。今回の避難訓練で、「段差がきつい」「照明が必要」など避難路の改善点に関する貴重なご意見が集まりました。

今後、照明施設の整備や手すりの設置など、さらに避難路の整備を図っていく必要があります。そのほか、国道から避難所となる中学校へ至る経路や、野球場に隣接する駐車場に照明が必要とのご意見もありました。

(2) 自主防災組織について

自主防災組織の必要性について、91%の方が「必要」と回答していました。また、自主防災組織へ参加したいと考える方の割合も86%にのばりました。役員の担い手がいないなどの問題点もありますが、自分たちの命は自分たちが守るという意識のもと、より多くの自主防災組織の立ち上げが必要です。自主防災組織は、地域のコミュニティを基礎とする組織であることから、その立ち上げも地域住民主体でなされることが理想ですが、村としても自主防災組織の設立に向けて積極的にサポートしていくことが必要です。

夜間の避難とともに、今回の避難訓練の大きなテーマであった宮下自主防災組織との連携は、中央地区における村と自主防災組織の協力体制を考えるリーディングケースとなりました。今回の経験を活かし、当該自主防災組織とさらなる連携を深めるとともに、他の地域における自主防災組織の立ち上げの促進を図る必要があります。

(3) 村と各行政区との連携について

早め早めの村から各行政区長への情報連絡と、速やかな住民周知を求める声が大勢を占めました。河川の増水状況を定期的に村から各行政区長へ連絡するなど、災害時における村から各行政区への情報伝達を迅速かつ確実に行う必要があることが再認識されました。

実際の災害時にも、定期的な連絡を行政区長へ行うほか、広報車や村ホームページ、配信メール等の活用により、より迅速かつ正確な住民周知を図る必要があります。

(4) 今後の避難訓練について

「年に一度はこのような訓練が必要」など、継続的な避難訓練の実施を求める声のほか、水害だけでなく雪害を視野に入れた冬期間の訓練を求める意見も多くみられました。

災害は時を選びません。水害だけでなく、冬季特有の災害も視野に入れた避難訓練の実施も検討する必要があります。

また、単に避難するだけでなく、避難所で数日間を過ごすことを前提とした避難所運営訓練の必要性も認識することができました。

(5) 村の防災全般について

避難所の車いすトイレの必要性や、見やすくわかりやすいマップの作成要望のほか、サイレンや広報車の音が聞こえにくいとのご意見がありました。消防署のサイレンについては、製造されているスピーカーのうちほぼ最大音量のものが使用されているため、これ以上大きな音にすることは困難です。スピーカーをより多くの場所に設置するなどの方法も考えられますが、同時に騒音の問題なども視野に入れる必要があります。

全戸を対象とした防災無線の設置を求めるご意見もありました。多くの予算を要するものであることから、その必要性などにつき慎重に議論していく必要があります。

豪雨の際には特にサイレンや広報車の音が聞こえにくくなります。住民の皆様におかれましては、少し窓を開けるなど、少しでもメッセージが聞き取りやすくなるようご協力をお願いいたします。

広報車による周知では、あらかじめ避難勧告や避難指示のメロディーを決めておき、メロディーで避難の内容がわかるようにすることなども検討に値すると考えられます。

いずれにせよ、避難訓練等を通して得られた教訓を参考に、できることから着実に防災体制の整備充実を積み上げていく必要があります。

■お問い合わせ

占冠村総務課総務担当
電話 56-2121