

健康メモ

メタボよりタバコ

中区 医師会 会長
バスセンター 佐々木内科院長 佐々木 博

今年度から特

定健診、いわゆる
メタボ健診が
始まります。内

臓脂肪の蓄積は

虚血性心疾患や脳血管障害などの病
気の原因となるので、食生活や運動
などの生活習慣を改めることにより
内臓脂肪を減少させて、病気の発症
を少なくしようという壮大な国家計
画です。

まず腹囲を測り男性は八五センチ、女
性は九〇センチ以上で、かつ高血糖、高
血圧、脂質異常のうち二項目以上あ



る人をメタボリック症候群として、
保健指導を行うというものです。肥
満は愛嬌、個性の一つと言ってはお
れなくなりました。

ところで、メタボよりはつきりと
体に悪く、万病のもとと分かってい
るのがタバコです。タバコ病といわ
れる病気は、肺癌、舌癌、肺気腫、
咽頭癌、食道癌、狭心症、心筋梗塞
など全身病であることは皆様ご承知
のことと存じます。

妊婦のタバコは胎児に悪影響を与
え、副流煙は主流煙より害毒物質が
多く、周囲の人への迷惑甚だしいこ
とは周知のことです。最近では嫌煙
権も認められてきました。

いまだに愛煙家のあなたは、「そん
なことは分かっている」「死んでもタ
バコはやめられん」とおっしゃるで
しょう。それはそれでよいのです。
承知の上ですから。

タバコがメタボより困るのは他人

への迷惑です。問題はすう場所です。
社長さん、社内禁煙にしているも社
長室だけはお客さんのためにとタバ
コOKにしていますか？タバコを
すわないお客さんもいらつしやいま
すよ。タクシートの運転手さん、車は
自分の部屋ではありません、大切な
お客様の応接間です。営業の皆さん、
パンフレットや商品が燻製状態です。
バス停に灰皿が設置してあります
が喫煙場所ではありません。近くに
子どもや妊婦も並んでいます。タバ
コ嫌いも大勢います。バス会社さん
灰皿を撤去してください。結婚式の
披露宴でのタバコはひんしゆくもの
です。花嫁がかすんで見えます。

嫌煙権を認めない
人は副流煙公害が分
かっていません。

誰もいない所で胸
いっぱい吸い込んで
ください。