



# ちっきの丘だより

竹村内科・腎クリニック 〒322-0029 栃木県鹿沼市西茂呂 4-46-3

Phone:0289-60-7577・Fax:0289-60-7578・URL:http://take2002.on.arena.ne.jp

## ★放射能より怖い…

ふたたび、禁煙のすすめです。タバコを吸う人の、言い分をきいてみましょう。

①「タバコでがんになるというデータは、でっぴ上げで、おおげさなんだ」→たしかに、肺がんの発生は、あきらかに、地域差があります。排気ガスや粒子状物質も、とてもわるいです。(アメリカの)石油産業と自動車業界が、問題をすりかえているのは有名です。しかし、疫学調査では、タバコはあきらかに有害です。肺気腫にもなります。和田アキ子さん、舘ひろしさんが、いま、反省しています。タバコはやめることができます。

②「だれにも迷惑かけてない」→福島の小学校の校庭で、20 ミリシーベルトのセシウムが出て大問題です。100 ミリシーベルトをこえると、がんの発生が 0.5% 増えます。タバコは、肺がんが 400% 増え、間接喫煙でも 40% 増です。福島では、1 ミリシーベルト以下に減らさないと、親は心配です。間接喫煙は 1000~10000 倍くらい、子どもに悪いのですが、いいのですか？

③「禁煙するのも医療費がかかる」→結局、タバコで認知症、肺がん、肺気腫、食道がん、喉頭がん、狭心症、脳梗塞がふえて、税金をつかいます。肺がんで手術と化学療法などすると、年間の医療費が 400 万円、禁煙治療

のほうが、やすあがりです(自己負担は 3 割負担で、月 6000 円、3 ヶ月間継続。指定医療機関に限る)。

④「好きなことにお金をかけてるだけだ」→本当に心から好きですか？ほとんどのひとは、なんとなくやめられなくて、吸っています。高級シガー(葉巻)は、1 本 1000~3000 円です。ダンヒルの超高級パイプは 200 万円です。最高のおとなの贅沢ですね。そこまで愛していますか？自分の子どもやお嫁さんが「タバコ吸いたい」といったら、「あれは、本当に奥がふかいぞ、いろいろおしえてやるよ」と、すすめますか？

⑤「もう年だから、どうでもいいんだ」→だれも、くさった食べ物は、たべないです。かぜをひけば薬をのむし、盲腸になれば手術をうけます。苦しまず元気で長生きして、家族と仲良く暮らしたほうがいいです。高齢だからタバコを吸っているわけではなくて、若い時から吸っている



るので、中毒になってやめられないのです。  
⑥「ささやかな憩いだ、やめるのはストレスだ」→ニコチンがきれると、頭が重くなって、だるくなって、イライラして、タバコを吸うと、楽になるのです。苦しみから逃げるために、やめられないのです。典型的な、中毒です。タバコは、かりそめの幸福感をあたえてくれますが、人間を癒してくれるのではなく、人間を奴隷にするのです。 **うらもみてね**

## 木もれ陽

気温と湿度が下がり、カゼが流行しています。普段、どのようにカゼ予防を心掛けていますか？特に高齢の方は免疫力や抵抗力が低下しているため、カゼに感染すると肺炎などを引き起こすことも多いので、注意が必要です。お年寄りには少しでも寒さを感じると、カゼをひくことを恐れて過度に室内を暖めたり、服を多く着込んでしまいがちです。しかし、これではよけいに抵抗力を低下させてしまうことになり、他の感染症などに感染してしまう、といったリスクにつながります。高齢者のカゼ予防では、部屋を適度な暖かさとほどよい湿度に保った上で、寒くない程度の薄着で過ごすことが大切です。また万が一、カゼをひいてしまった場合には、こまめに水分補給を行いましょう。お年寄りは普段から水分摂取量が少ないため、発熱などがあるときには、脱水症状を引き起こす危険性があります。トイレが近くなることを恐れて水分補給をためらう方もいますが、脱水になると、より重症になってしまうのです。最後に、カゼ予防のドリンクとして有名な生姜湯の簡単な作り方をご紹介します。市販のチューブ入り生姜と蜂蜜を用意します。それぞれ好みの量をカップに入れ、お湯を注げば出来上がりです。蜂蜜の量を調節して甘くすることもできるので、小さな子供に飲ませることもできます。みなさんも、ぜひ手軽な生姜湯を試してみたいはいかがでしょうか？ポカポカあたたまりますよ！（Kazu）



## さつき書評 「月夜のみみずく」

ジェイン・ヨーレン：作

ジョン・ショーエンハール：画

工藤直子：訳、偕成社

寒い冬の夜に、ぴったりの絵本をご紹介します。「月夜のみみずく」はニューヨークで発刊された「OWL MOON」という絵本の日本語訳版です。作者のジェインは、1934年ニューヨーク生まれ。昔話の再話・絵本の詩・童話など多くの名文を生みました。絵をかいたジョンは、この「OWL MOON」で、米国で最も優秀な絵本の画家に贈られるコルデット賞を受賞しました。工藤直子はいわずと知れた著名な児童文学作家で、詩人です。物語は、みんなが寝静まった、ある冬の夜更けに始まります。風はぴたりと止み、木はまるで大男の銅像みたいに、静かに静かに立っている。遙か遠くで汽笛が鳴り、牧場の犬が汽笛に合わせて吠えている。その歌声が消えたあと、夢のような静けさの中、女の子はお父さんと二人きりで、みみずく探しに出かけます。真冬の夜の静けさと空気の透明さとは対照的に、待ちに待った初めてのみみずく探しに心躍る、女の子の内面が見事に表現されています。ゲームに夢中になり、親からの声かけにも反応しないような子供が多くなっている現代、親子関係を見つめ直すのに、とてもいい絵本だと思いました。みなさんもぜひ寒い冬の夜、温かい飲み物を片手に、みみずく探しの世界に入ってみてはいかがでしょうか？読み終えた後はきっと、心が雪のように白く洗われたように感じることでしよう。

(Kazu)

ISBN-13: 978-4033283005, 偕成社, ¥1260

