

あすの 健康

No.112

目次

- からだの話
- 「受動喫煙」……1~3
- 赤ちゃんの四季……4
- コラム 折りおり……4
- ひょうご・小さな旅……5
- おしらせ……5~6
- 歴史を歩く……7



「ツルリンドウ」

藤原 久義 先生

兵庫県立尼崎総合医療センター名誉院長

藤原 久義 先生に聞く



今回は、さまざまな病
気や健康障害の原因にな
る受動喫煙について、藤
原先生に伺います。

からだの話

— 受動喫煙 —

多くの健康被害の危険因子

— 2020年東京五輪を控え、
東京都が国の喫煙規制よりも厳し
い内容の受動喫煙防止条例を制定
し話題になりました。全国的に喫
煙規制の取り組みが行われていま
すが、まずは現在の喫煙状況につ
いて教えてください。

わが国の喫煙率は、2017年
度厚生労働省調査によると、17・
7%（男性29・4%、女性7・2
%）で、年々減ってきてはいます
が、男性の喫煙率は先進7カ国中
で最も高いです。兵庫県は201
3年に神奈川県に次いで全国で二
番目に受動喫煙防止条例を施行
し、喫煙規制に取り組んでいま
す。2016年の調査での県民の
喫煙率は、14・2%（男性24・8
%、女性7・1%）でした。

— たばこは体にどのような影響
がありますか。

たばこの被害は、一般的に思わ
れているよりもはるかに大きく、
あらゆる健康被害のリスクファク
ター（危険因子）の中で最大で、
日本ではたばこのために毎年約13
万人の方が亡くなっています（図
1）。

わが国の循環器疾患のリスクで
は特に喫煙が重要です。たばこを
吸うと血中の一酸化炭素が増え、
それがヘモグロビンと結合して、
組織の酸素欠乏が起こり、内皮細
胞傷害を介して、動脈硬化が促進
されます。また、血管が痙攣を起
こして収縮し、血圧が上がリ、心
筋梗塞、不整脈、不安定狭心症、
脳卒中などが誘発されます。

さらには、発がん物質が80種類
以上入っているのです、各種のがん
の発生に関連します。中でも肺が
んと喉頭がんで特にリスクが高い
です。

他にも、慢性閉塞性肺疾患（C

OPD）などの呼吸器疾患、歯周
病、虫歯などの歯科口腔外科疾
患、糖尿病、骨粗しょう症、目で
は加齢黄斑変性、不妊など、喫煙
の影響は言い出すと切りがありま
せん。
全身麻酔で手術を行う場合は、
合併症などのリスクが高くなりま
す。

— さまざまな病気や健康障害の
原因になるのですね。

そのとおりです。そして、喫煙
者だけでなく非喫煙者も、たばこ
の煙の混ざった空気を吸わされる
ことで健康被害が起きるのです。
これが、受動喫煙です。

厄介なことに、喫煙者が直接吸
い込む煙（主流煙）よりも、たば
この先から出ている煙（副流煙）
のほうが、多量の有害物質を含ん
でいます。そのため、たばこを直
接吸う能動喫煙よりも、たばこの
先から出ている煙を吸い込む受動
喫煙のほうが危ないのです。

―受動喫煙の影響は。

配偶者や家族、職場などでのたばこの受動喫煙で、毎年約1万5千人の方が亡くなっています。

成人のリスクで真っ先にあげられるのは脳卒中、肺がん、気管支ぜんそく、COPD、心筋梗塞などの心疾患、歯周病、低出生体重児などですね。子どもでは、乳幼児突然死症候群（SIDS）、気管支ぜんそく、慢性呼吸器症状（せき、たん、ぜいぜい・ひゅうひゅうという呼吸音など）、虫歯、中耳炎などが絡んでいきます。

―特に被害を受けやすい年齢層はありますか。

子どもと若い人ですね。若年層ほど、受動喫煙でも簡単にたばこに含まれるニコチンの依存症になりやすいのです。また、男性に喫煙者が多いため、副流煙の被害を受けているのは、圧倒的に女性です。

―受動喫煙を避けるには、どうすればいいですか。

喫煙者のいるところに近寄らないこと。これしかないですね。それから、ぜひお願いしたいのは、喫煙している方に「優しく、丁寧な言葉」で注意する、これが重要だと思います。特に日本は、たばこを吸っている上司などに対して「たばこをやめてください」とは言いにくく、黙って我慢している方が多い。はっきり言ったらいいと思います。直接言いにくかったら、管理者を通してお願いしてもいいです。ね。

日本では「喫煙は健康問題ではなくマナーの問題」というふうに置きかえられ、ご本人がニコチン依存症という病気であるという意識がないので、気付かせてあげることが必要です。

―たばこを吸っている方とはどのくらい離れていけば大丈夫ですか。

たばこの煙は典型的なPM2.5（微小粒子物質）です。この濃度が、屋内と屋外では大きく違います。屋外の場合、煙は空に拡散するので、たばこの煙はそれほど

吸いませぬ。もちろん屋外でも、喫煙コーナーなど複数人が同時に吸っている場合は別ですが。屋内など密閉空間では、たばこを吸っている方と同じ空間にいるとPM2.5の濃度はものすごく高いです。だから、建物内は本来分煙でなく禁煙にしなければなりません。子どもが乗った車内での喫煙は最悪です。

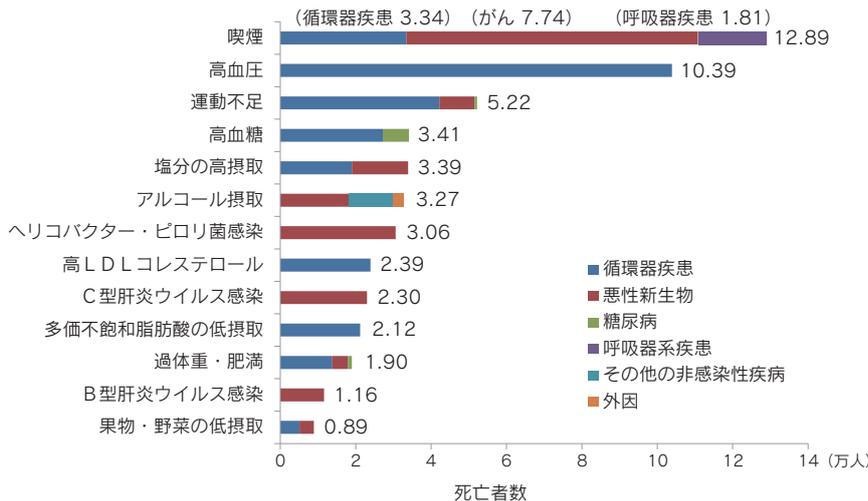


図1 リスク要因別の関連死亡者数(2007年)

喫煙者が入ってくるだけで部屋全体が臭くなったり、臭いが残ったりしますね。これは、三次喫煙と言って、肺の中に残っていた煙が口から出たもの（呼出煙）や、喫煙者の衣服に着いていた煙などで部屋の空気が汚されているのです。たばこの煙には変わりないので受動喫煙にあたりません。

―受動喫煙を避けるには、非喫煙者の意識だけでは限界がありますね。

受動喫煙を防ぐには、単に個人の問題ではなく、社会や行政にもかかわる大きな課題ととらえることです。屋内が全面禁煙化された国では、心筋梗塞や脳卒中中、ぜんそくの入院が減ったという報告が多数あります(図2)。わが国でも早く屋内を全面禁煙にする法的規制が必要です。

他の薬物依存症と異なり、ニコチン依存症はニコチンが摂取できれば人格崩壊までは起こしません。たばこが吸えずにイライラしても、吸えばまた正常を保って仕事ができます。たばこは非常に危険性を感知しにくい物質なのです。たばこを吸う人は「喫煙は病気、喫煙者は患者」と認識し、治療することが大切です。

厚生労働省や医療界などは、健康増進法、ニコチン依存症に対する保険診療、未成年者喫煙禁止法など、喫煙を健康問題とし、禁煙を推進しています。一方、財務省は、たばこ事業法、日本たばこ産業株式会社(JT)法、たばこ耕

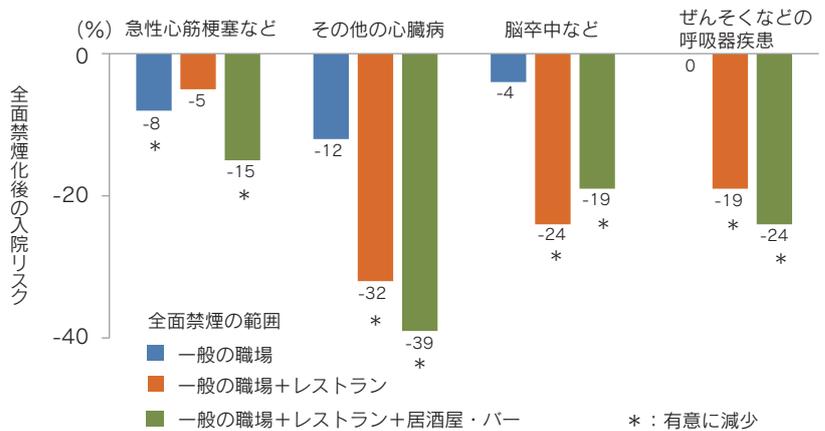


図2 法律による全面禁煙化の範囲と病気の減少(入院リスク)

らいです。欧米などでは、国家が健康被害予防のために禁煙を推進しています。しかし日本ではたばこにかかわる健康問題が趣味嗜好・マナー問題にすり替えられてしまっているのです。禁煙を推進し、国民の健康を守るためには、たばこ事業法などたばこを保護する法律を廃止し、たばこの安全性や広告などの所轄官庁を財務省から厚生労働省に移すべきでしょう。

—加熱式たばこはどうですか。

紙巻きと加熱式の違いは、たばこの葉を燃やすか、高温で熱するだけです。加熱式たばこには葉以外にもいろんな物質が入っていて安全ではないと、動物実験などから医療者の中では考えられています。臨床的安全性が確認されるまでは、吸わないというのが妥当です。

—受動喫煙対策を強化する改正健康増進法が、7月に国会で成立しました。今後どうなっていくと

お考えですか。

喫煙の影響がわかってきたのは100年ぐらい前からです。平均寿命が短かった時代は、喫煙の影響が出る前に、若くして急性肺炎などの喫煙とは無関係な病気で亡くなる方が多く、あまり問題にならなかったけれど、平均寿命が延びて、長寿社会、高齢社会になったことで、たばこの害が目されるようになったと言えますね。

喫煙による健康への影響が明らかになるにつれ、さまざまな対策がとられるようになってきました。喫煙を取り巻く環境の改善は20年前と比べても雲泥の差があります。今後5〜10年で、全面禁煙という方向に変わるだろうと期待しています。

—ありがとうございます。

図1 = Ikeda et al Lancet 2011;378:1094
 Ikeda et al PLoS Med 2012;9:e1001から引用・改変
 図2 = Tan et al Circulation 2012;126:2177から引用・改変

大人の百日咳が増えています

百日咳は2018年1月から5類感染症の全数把握疾患に指定されたことから、わが国全体の患者数を正確に把握できるようになりました。その結果、この4カ月余りでの集計で、5歳未満は14%、5歳以上15歳未満が52%、20歳以上の成人症例が34%と、約3分の1が成人患者であることがわかりました。

DPT・IPV四種混合ワクチン（ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ）接種が、わが国を含めて世界各国で実施されており、その普及とともに各国で百日咳の発生数は激減しています。しかし、百日咳は感染力がとて強い疾患（麻しんと同程度）で、わが国では毎年数千人の百日咳患者が発生していると言われています。

乳児の百日咳は、特有のけいれん性の咳発作（痙咳発作）を示す急性気道感染症で、咳がひどい時にはチアノーゼを伴います。しかし、成人や百日咳含有ワクチンを接種した人が百日咳



中村 肇 氏

にかかっても重症化することはありません。その症状も典型的でなく、軽い咳が長引くだけで自然に治癒することが多いので、冬季に向かいウイルス性の風邪が流行し始めると見分けるのが難しくなり、大流行の元となります。

乳児では、母親から受け取る免疫（経胎盤移行抗体）が十分でないために、生後早期から罹患する可能性があります。新生児や6カ月未満の乳児が百日咳にかかると、呼吸器不全に陥り呼吸停止など命に関わる大変危険な疾患です。

従って、生後3カ月になれば、できるだけ早い時期に四種混合ワクチンを接種することで、また、乳児期に百日咳ワクチンを接種していない学童や大人もワクチン接種されることをお勧めします。

（なかむらはじめ氏：小児科医、神戸大学名誉教授）

21世紀の健康づくり対策の主たる目的である健康寿命の延伸は、これまで考えられていた平均寿命の数値を上回る延びが確認されている。それを裏付けるように高齢者の身体機能や知的能力が5〜10歳は若返っている現状を踏まえた上で、日本老年学会は高齢者の定義を75歳以上に見直すことを提言した。

コラム 折りおり

この提言から政府はこころとばかりに70歳以上を高齢者とし、年金や働く人不足といった少子高齢社会の問題解決に反映させるといふ。早々に高齢者雇用安定法の改正に入ったが、高齢者に配慮した労働時間（週20時間以内）や労働日数（月10日程度）であったシルバー人材センターの業務規則は、改正後はそれぞれ40時間や労働日数制限なしといった具合に変化した。安い賃金で仕事内容も過酷な状況を提示するのではと危惧される。高齢者の定義を70歳以上にすることが年金や働き手不足の解決に役立つことを一義的な目的にしてはいけない。老年学会の提言にあるように高齢者が就労等に参加することに生きがいを感じる社会の構築に目を

健康日本21の課題

向けてほしい。

平成20年に始まった特定健診・保健指導（俗称メタボ健診）は、自己管理を促すことに主眼を置いた新たな健診制度である。市町村国保の最近7年間の進捗状況が発表され、健診や保健指導の受診率はおおむね延びているが、保健指導の必要な人（メタボの人）の4分の1しか指導を受けていない現実が浮き彫りになった。国民の意識調査では、検診未受診者の30%の人は「心配なときはいつでも医療機関を受診できるから」という安易性であり、昭和36年以前の国民皆保険制度は人々に自助努力による健康づくりの意識を芽生えさせなかった一つの理由と考える。今年から保険者インセンティブ（誘因）も始まり、また健康な人への保険料割引等新たなインセンティブが試みられている。米国では健康づくりに自己の目標をたて、それを達成した場合に保険料を最大30%軽減する報償を始めた。オバマケアが泡となっていく現状に残念さを禁じ得ないが、日本でも自助努力に報いる思い切った仕組みを早急に確立する必要がある。（N）

ひょうご・小さな旅

書写山・圓教寺

— 姫路市書写 —

書写山・圓教寺を訪ねた。約五十年ぶりである。

紅葉の便りが新聞に載り始めたころ。姫路駅前からバスで約二十分。ロープウェイで山上駅へ。書写山は標高三七一メートル。姫路では一番高い山だ。拝観受付で志納金五百円を払って入山。マイクローバスに乗る人もいるが、右側の坂道を登る。

歩き始めると左側に西日を浴びて紅く染まる紅葉。アメリカカフウに似ている。あちこちに巨木がうつそうと茂る。しんとした透明な空気。参道両側にはいくつもの小さな観音像が立っている。西国霊

場三十三カ所の各札所本尊を表しているという。圓教寺は二十七番札所。九六六年（康保三年）性空上人によって開かれた。天台宗の別格本山「西の比叡山」と呼ばれる。弁慶も修行したという。右側にぱっと視界が開けた。市街地が一望できる。姫路城は少し山に隠れて全容が見えないが、播磨灘まですっかり見渡せる。外国



紅葉が始まった書写山・圓教寺

人観光客がカメラのシャッターを切っている。あたりでは苔が多い。いろんな形や色の苔が地表を覆っている。案内板の説明では、書写山では約二百種の苔が見られるという。

マイクローバスの終点を過ぎて進むと、右手に壮大な建物。摩尼殿だ。本尊の如意輪観音像が安置されている。早速お参り。絵馬がいっぱい掛かっていた。外国語で願

い事が書かれたものもみられる。摩尼殿前の茶屋から香ばしい匂いがしてきた。草餅だ。あつたかいお茶とともにいたでいて、元気が出たところで、先に進むと、立派なお堂が三つ。大講堂、食堂、常行堂。国の重要文化財に指定されている。三つの堂と呼ばれる。荘厳な風景

だ。映画ラストサムライやNHK大河ドラマ軍師官兵衛のロケ地にもなった。近くには本多家や榊原家など歴代姫路藩主の墓所がある。

帰りは下り坂。ロープウェイの駅に着いた頃には、日がかなり傾いていた。

あし…姫路駅から神姫バスでロープウェイ駅。約20分。山頂駅まで約4分。

いきいきライフセミナー

健康長寿を実現するための新常識

— 中之条研究から見えてきた「病気になる生活法」 —

9月8日（土）、神戸新聞社との共催で、恒例の「いきいきライフセミナー」を松方ホールで開催いたしました。31回目を迎える今回は、「健康長寿を実現するための新常識—中之条研究から見えてきた「病気になる生活法」—と題し、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利氏にお話を伺いました。要旨は次のとおりです。

◇ 群馬県中之条町で2000年から18年間にわたり、65歳以上の住民約5千人を対象に、日常の身体活動と病氣予防の関係について調査研究を続けている。その結果、高齢者の健康と最も緊密な関係がある身体活動の量や質、タイムリグなど総合的パターンが明らかになってきた。

生活習慣病の予防や改善には、速歩きなどの中強度の身体活動が勧められる。目安は、運動しながら歌が歌えるようなら少しペースを上げ、会話ができないほどなら落とすと覚えてほしい。

健康長寿の黄金律は、「8千歩・20分」。1日の歩数は8千歩を目標に、速歩きなど中強度活動を20分行う。中強度活動を行うには、夕方がおすす。体温が一日で最も高い夕方に行くことで、けがをしにくく、寝つきがよくなり深く眠れる効果も期待できる。朝に運動をする場合は、起きてすぐに水分をとり、20〜30分後に始めるとよい。

運動習慣のない方、ひざや腰が痛い方なども、家に閉じこもらず外出することからまず始めてほしい。歩数5千歩を目標に、毎日10分外出するとよい。

人間には細胞の中で眠っている長寿遺伝子があり、2カ月間運動を続ければスイッチが入り、やめると2カ月でまた切れる。日々継続できる運動が欠かせないが、疲労を感じるほど運動をやり過ぎるのは逆効果。免疫力が低下してしまう。

無理なく続けられる方法で、中強度の活動量を継続して、長寿遺伝子のスイッチを入れたまま生涯を過ごしてほしい。



青柳 幸利氏

予防医学フォーラム

「食べかた上手ー健康長寿のコツ」



中村 丁次氏

11月10日(土)、神奈川県立保健福祉大学学長・日本栄養士会会長の中村丁次氏を講師にお迎えし、松方ホールで「食べかた上手ー健康長寿のコツ」をテーマに、予防医学フォーラム(神戸新聞共催)を開催いたしました。内容の一部をご紹介します。

◇ 自然界に存在する食物の中に、絶対的に安全で完全な健康栄養食品はない。そのため、私たちの祖先は雑食を選び生き残った。しかし、雑食の維持には適正な食物選択の知恵が必要であった。その方法を科学的に明らかにしたのが「栄養学」である。

健康な高齢化(健康長寿)とは、病気や障害があっても、住み慣れた環境で残された機能的能力を発揮し、自立した生活を幸福感を感じながら暮らしていく状態を言う。

栄養学から考える健康寿命を阻

害するリスクには、①過剰栄養と運動不足から起こるメタボリックシンドローム(内臓脂肪が増え、糖尿病や高血圧、脂質異常などの生活習慣病が起こりやすくなる状態)②低栄養と活動性の低下から起こるフレイル(虚弱ー加齢とともに心身の機能や活力が低下し、要介護状態に至る前の状態)③活動性と社会参加の低下から起こる認知症ーがある。

メタボ対策は中高年には必要。しかし、65歳以上の方は、メタボ対策より転倒、骨折を防ぐとともに、フレイル対策が大事になってくる。食生活を「高齢者こそしっかりと食べる」にギアチェンジしなければならぬ。

体重を減らさないように、若い頃よりも肉や魚、卵などを意識して食べるようにし、エネルギーやタンパク質が不足しない食事をすること。高血圧、高血糖などのリスクがある方は、個別の対応方法について、医師や管理栄養士などに相談するとよい。

最後に、「元気な百歳になるには、ボヤーっと過ごすのではなく、しつかり食べ、適度な運動を行い、いつまでも学ぶことを忘れず、社会活動を行い、自分は社会の役に立っていると、思い続けること」とお話をまとめられた。

がんをよく知るための講座

とき 平成31年2月5日(火) 14時~15時45分

ところ 健康ライフプラザ 5階多目的室(JR兵庫駅南)

テーマ 胃がん治療の最新情報

講師 兵庫県立がんセンター 消化器内科部長

津田 政広氏

参加ご希望の方は、電話にて兵庫県予防医学協会事務局広報室(☎078・855・2716)へお申込みください。

先着順に100名様まで受付をさせていただきます。

一人ひとりの健康づくりに奉仕します

公益財団法人兵庫県予防医学協会は、皆様の健康保持増進と福祉に寄与するために、兵庫県、神戸市、医師会などが協力して設立した公益法人です。常に新しい医学の研究、技術の向上、予防医学の普及に努め地域社会に貢献いたします。

主な事業

- ・ 疾病予防に関する知識の普及・啓発事業
- ・ 疾病予防のための健康診断及び検査事業
- ・ 予防医学に関する調査研究事業
- ・ 健康支援のための健康増進事業及び健康教育事業

編集後記

「からだの話」では、受動喫煙を取り上げました。

日本では女性の喫煙率は低く、20代男女のたばこ離れも進んでおり、喫煙率を上げているのは30代以上の男性だとか。優しく、丁寧な言葉で気付けてあげることが大切ですね。

2019年が皆様にとって良い年でありますように。

平成三十年十二月十五日発行
神戸市灘区岩屋北町一丁目八番一号
〒657-0846 公益財団法人 兵庫県予防医学協会
事務局広報室
☎ 078-855-2716
FAX 078-855-2765
<http://hyogo-yobouigaku.or.jp/>

表紙絵：高嶋 宏子

たなべ まこと 氏
園田学園女子大学名誉教授



妙法寺川筋の民俗文化

明石川の支流伊川の東北水源地帯は凝灰岩の地盤で、激しい雨が降ると溶かされて白濁した流れになるため、白川の地名がある。白川の南の分水の尾根が白川峠で、峠から南に妙法寺川が流れている。太古、凝灰岩が堆積する時に多くの樹木を埋蔵



高御座山の夫婦岩 上の平面が雄石六十畳、雌石四十畳とある。

し、かつて白川峠は全国に知られた木の葉化石の産地であった。峠の北の高御座山の上には二つの巨岩があって、夫婦岩とも、雄石・雌石とも呼ばれていた。雄石の上の平坦面は六十畳、雌石は四十畳の広さ



車、大歳神社の翁舞

だと古記にあり、イザナギ・イザナミの命や安徳天皇・建礼門院などがここで展望を楽しんだなどと伝説する。岩の所にこもって祈ると子宝に恵まれるとか、雄石の上の窪みの水で洗うとカサブタに効



妙法寺の追儺式

くという俗信もあった。白川峠の南、妙法寺川水源の集落が車で、鎮守の大歳神社では毎年一月十四日の夜、国の重要無形民俗文化財の翁舞が演じられる。今日一般の翁舞は露払い・翁・三番叟の構成であるのに対して、ここではそのあと父の尉の舞があつて、江戸初期以前の四部構成になっており、全国的に極めて貴重な能の伝承だと評価されている。さらに南の妙法寺は奈良時代、行基の開山と伝える名刹で重文指定の平安時代の毘沙門天があり、平清盛も京の鞍馬になぞらえて福原京の鎮守としたと伝えている。



那須与市の墓所

ここでは、一月三日の午後に古式の追儺の鬼追いが行われる。八頭の鬼と子鬼たちが本堂で踊り、餅割りや福餅撒きが行われる。寺から南に進むと、県道の西に那須与市の墓を示す赤い旗が立っている。源平の屋島の戦いで扇の的を射た武者、那須与市が晩年にこの地に来て、土地の人々に手厚く介護されて亡くなったという。道の西の堂内に石塔が祀られ、県道の東に那須神社がある。ここに参ると年老いてのちも他人から下の世話をされなくてすむと、長く信仰されてきた。板宿の八幡神社には菅公の飛び松の伝説もあり、妙法寺川の谷筋の民俗文化もなかなか興味深い。