

医療ルネサンス

No6649



受動喫煙

禁煙店限定のグルメ本

「たばこの煙さえなければ何度でも来るんだけどね」

神奈川県藤沢市で開業する医師の長谷章さん(62)は、気に入った店を見つけると、理解してくれた。数か月後には禁煙にした。

「いつもおいしいんだよね。あと、禁煙にならないかな」

照井さんは即答を避けたが、喫煙者の常連客に相談すると、理解してくれた。数か月後には禁煙にした。

「みんなに気持ちよく食べてもらえる環境になった。女性からの予約も増え、売り上げも2割ほど増えた」と手応えを語る。

長谷さんは、祖父から続く内科医院の3代目。ヘビースモーカーだった祖父と父は、ともに心筋梗塞を患った。「2人ともたばこが原因で倒れた。禁煙活動は内科医としてのあだ討ちのようなもの」と語る。



長谷さん(右)の説得で、店内を禁煙化した照井さん。「たばこの煙は、和食の繊細な味を損ねる」と口をそろえる

「みんなに気持ちよく食べてもらえる環境になった。女性からの予約も増え、売り上げも2割ほど増えた」と手応えを語る。

藤沢市内には、活動の同志がいる。同じ開業医の横井泰さん(61)だ。大学病院の胸部外科で腕をふるった横井さんは、たばこで真っ黒になった患者の肺を見て「こんな毒を肺に入れていると取り返しのつかないことになる」と禁煙を決意。

いまは在宅医療を中心に、たばこの害を説いて回る。嫌煙家、美食家という共通点で意気投合した2人は05年頃、「湘南のミシュラ

ン」を目指し、禁煙店に絞ったグルメ本を出版。「ごはんも空気もうまい」との思いを込め、本のタイトルを「ぐくうま」とした。

店選びのために喫煙可の店にも足を運び、「グルメ本を作るけど、禁煙にしてくれないかな」と口説いた。掲載した全50店の3分の1程度は「ぐくうま」がきっかけで禁煙になった店という。横井さんは「禁煙に取り進む店を応援したかった。だって、空気のきれいなところでご飯を食べたいでしょ」と話す。

厚生労働省が9月に発表した国民健康・栄養調査(16年)によると、受動喫煙の機会が最も多いのが飲食店。08年の62%より減ったものの、依然として42%が飲食店の受動喫煙を経験している。長谷さんは「禁煙化を考えても、客の反発を恐れる店が多い。飲食店での受動喫煙をなくするには、法律で全面的に禁煙化するしかない」と訴える。

(このシリーズは全5回)

ワンタンスープ

時間の目安 30分/熱量 210kcal/塩分 2.7g (1人分)



プ、シイタケ、ニンジンを入れ、火にかける。煮立ってからさらに3~4分、中火で煮る。塩小さじ1/2杯、しょうゆ同1杯を加え、調味する。5.ワンタンを加え、浮き上がって2分したら粗みじん切りにしたネギ、ラ

きょうのひと皿

*材料2人分
豚ひき肉80g/小松菜50g/ショウガ汁小さじ1杯/鶏ガラスープのもと小さじ1杯/ワンタンの皮12枚/生シイタケ2枚/ニンジン1/4本/長ネギ1/2本

*作り方

- 1.小松菜は塩ゆでしてみじん切りにし、水気を絞る。シイタケは軸を除いて薄切りに、ニンジンは短冊切りにする。
- 2.肉にしょうゆ、酒、ゴマ油各小さじ1/2杯、塩少々、ショウガ汁、小松菜を混ぜる。
- 3.ワンタンの皮の中央に(2)を12等分にしてのせる。端に水を塗り、対角線に折って留める。

女子高校生。母と大げんかをしています。きっかけは、実にたわいもないことです。母が何か質問してきた

ほしい

ら、ゲームばかりしないで、調べろよ」といたくなってしまう。揚げ句の果てに、

医療ルネサンス

No.6650

受動喫煙

2/5

職場の喫煙室との戦い

自動車学校で指導員を務める横浜市の小野里純彦さん(64)は、元々は喫煙者。1998年夏に不整脈の発作が起き、受診すると医師に禁煙を指示された。

「発作はドンドンって体が揺れたような感覚。これまで何回も禁煙に失敗してきたけど、すごく怖くてすぐにやめられた」と振り返る。職場も室内を禁煙にしてくれ、不整脈は落ちついた。

事態が変わったのは2002年。違う校舎に異動すると、職員室は白煙に満ちていた。翌年、意を決して不整脈を告白し、分煙化を求めた。半年ほどすると、職員室の片隅に5畳ほどの喫煙室が設置された。しかし、そこからが苦悩の始まりだった。喫煙室のドアを開け閉めするたびに煙が漏れる。ドアを開けっ放して吸う人た

ちも出てきた。喫煙室内の窓を開けると、煙はすべて職員室に流れ込んできた。きちんとドアを閉めてく

ださい。当たり前のお願いを繰り返すうちに、煙たがられるようになった。「もともと喫煙者のくせにふざけるな」「お前のせいでのこの中で吸っているんだ」。罵りも受けた。

05年の配置替えで以前より喫煙室に近い席に。翌06年にはさらに近付いた。「嫌がらせに違いない。何かあってからでは遅い」。医師

の助言もあり、この頃から体調や不整脈の回数を記録し始めた。

08年には喫煙室の出入り口から5分足らずの席になった。同年12月、不整脈の心房細動でできた血栓が腎臓の血管に詰まり、左腎梗塞を起こして入院。09年2月には手術を受け、さらに4月には心臓のリズムを整えるペースメーカーを植え込むことになった。

手術台に横たわると、悔しさがこみ上げてきた。「なんでこんな目に遭わなきゃ

いけないんだ」。涙があふれるなかで決意した。「絶対に泣き寝入りしない」。体調の記録を見返すと、明らかに出勤日に不整脈が多発していた。

休職中に建物内は禁煙化されていたが、「安全配慮の義務を果たさなかった」などとして12年10月、入院や後遺症の慰謝料を求め提訴。学校側は「必要な対策は取った」などと反論。高裁まで争い、最終的に和解した。いまは職場でも快適に過ごせるという。

9月発表の国民健康・栄養調査(16年)によると、31%が職場での受動喫煙を経験している。小野里さんは「たばこによる嫌がらせ『スモーク・ハラスメント』に悩む人は他にもいるだろう。勇気をもって立ち上がってほしい」と語る。

職場での受動喫煙では、北海道の鉄骨工事会社で分煙を巡るトラブルがあり、従業員が慰謝料を請求、会社が約700万円を支払って和解した事例もある。



不整脈の記録を手に「このままではまずいと思ってつけていました」と語る小野里さん

サンマの肝焼き

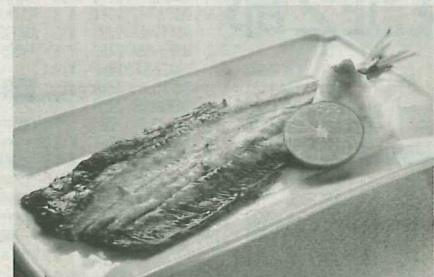
時間の目安 20分/熱量 334kcal/塩分 1.3g (1人分)

きょうのひと皿

*材料 2人分
サンマ2匹/ダイコン5cm/スタチ1個

*作り方

1. ダイコンはすりおろす。スタチは半分に分ける。
2. サンマは頭を切り落とし、腹側を尾まで切る。腹ワタを残したまま、中骨の上に包丁を滑らせるように切り開く。
3. サンマの両面に塩小さじ1/2杯をふり、10分おく。
4. サンマの水気を拭いて、酒小さじ2杯をふる。あらかじめ熱した両面焼きグリルで、約10分焼く。片面焼きグリルの時は腹を閉じ、両面を焼いて



5. 皿に(4)を盛り、水気をきったダイコンおろし、スタチを添える。

◇

サンマの肝は焼くことでうま味が凝縮し、よりコクも出ます。また、オーブンでサンマを焼く時は、250度に予

30代の公務員女性。お尻に奇形を抱えて生まれました。自分の人生に自信が持てません。

医師からは治すことが度々羨ましく思うことが度々あります。「人と同じことできないし、楽しみもありません。この体で生懸命生きよう。そして、来世は生まれ変わりたい」と告げられて

ず

したら、来世は生まれ

284
358
2842
907
3065
4020
985
1801
5390
709
1217
8015
3270
191
1329
692
1010
3495
2582
1547
775
870
892
1308
2718
1573
1411
4965
1462
1655
2254
1031
1695
2504
1237
548
548
1622
3205
574
1056
1489
1993
3415
2551
1499
1625
657
441
1239
2129
420
2710
275
1092
336
5330
747
480
590
522
097
549
040
110
964
159
768
509
070
079
070
800
場
税
あし東
高
217
227
219
216
199
138
234
臨
ン
イ
ス
D
HD
HD
場
ク
ス
H
大
ク
野
い
ス
D
支
目
ク
ル
ホ
ス
エ
リン

医療ルネサンス

No.6651

受動喫煙

3/5

近隣のホタル族に悩む

夕闇が深まる頃、部屋を抜けるそよ風を感じながら座いすにもたれかかる。紅茶を片手にテレビを眺め、夫とたわいない話をする。1日の疲れも癒やされた。埼玉県久喜市の荻野寿美子さん(50)のそんな何げない幸せな時間を苦痛に変えたのは、窓から流れ込むタバコの煙だった。

「気になり始めた頃は「ちよつと臭いな」と思う程度だった。マンションの管理組合に陳情すると、ベランダでの喫煙についての注意喚起が掲示された。

しかし、煙はやまなかった。仕方なく煙が来ると窓を閉め、吸い終わった頃にまた開けた。2年ほどたった2014年夏、たばこの煙が漂うと涙や鼻水が流れ出て、せきが止まらなくなった。頭痛にも悩まされた。夜になるとほぼ1時間ごと



「ベランダからのぞき込んでも、どこで吸っているのか、なかなか分からないんです」。自宅のベランダで語る荻野さん

「そろそろ時間だと思つと、焦りと恐怖を感じるようになった」

症状を訴え、地元の医師に診てもらったが、いぶかしげに眺められただけだった。煙の頻度と症状を記録し、日本禁煙学会のホームページで見つけた都内の医院を訪れると、「受動喫煙

症」と診断された。同学会の基準に基づき、たばこの煙によって、非喫煙者にめまいや吐き気、鼻炎といった症状が出ることなどで診断される。

管理会社にお問い合わせると、周りの部屋に電話をかけて喫煙者を特定し、ベランダ喫煙をやめるようお願いして止まったものの、半年ほどするとまた煙が来るようになった。

「たばこが許されるなら、七輪で魚を焼いても、花火をしてもいいですか?」

管理組合に訴えた。規約では火気の使用や臭いのある行為は禁じられていた。

さらに「他の居住者に不利益を与えていることを知りながら喫煙を続けた」な

どとして階下の喫煙者が慰謝料の支払いを命じられた12年の名古屋地裁判決を示し、すでに自身に受動喫煙症という健康被害が生じていることも書面で伝えた。

組合の理事会で話し合われ、ベランダでの喫煙を控えるようお願いする文書を全戸に配布された。

煙はやんだ。荻野さんは「家族のためにベランダに出ていると思うけど、近所の人の健康を害する恐れがあることにも気付いてほしい」と話す。

こうした経験を基に今年5月、「近隣住宅受動喫煙被害者の会」を設立し、8月まで代表を務めた。会はベランダ喫煙禁止の条例化を目指している。会員は結成から4か月あまりで1400人を超えた。

会員が多いことは活動にとって追い風だが、荻野さんは顔を曇らせる。「困っている人が大勢いる証拠。近所付き合いを気にして言いたくても言えず、今も我慢しているのです!」

連載「医療ルネサンス」は、月曜日から金曜日の週5回の掲載です

くらし 家庭

きょうのひと皿

チーズハンバーグ

時間の目安 30分/熱量 507kcal/塩分 2.2g (1人分)



- *材料 2人分
 合いびき肉200g / タマネギ½個 / パン粉¼カップ / 卵½個 / クリームチーズ40g / ブロッコリー½株 / トマトケチャップ大さじ2杯 / 中濃ソース同1杯 / 白ワイン同2杯 / オイスターソース小さじ1杯 / バター10g
- *作り方
 1. タマネギはみじん切り。耐熱皿に広げてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加

- 熱し冷ます。ブロッコリーは小房にわけ、塩ゆでする。
2. 肉にタマネギ、パン粉、卵、塩とコショウ各少々を加え、練り混ぜる。2等分し、チーズを等分に入れて成形する。
3. フライパンに油大さじ½杯を熱し、(2)を強火で1分、弱火で4分焼く。上下を返して同様に焼く。
4. フライパンの油を拭きワイン、ケチャップ、中濃ソース、オイスターソース、水大さじ2杯を入れて混ぜ、バターを加え、煮絡める。皿に盛り、ブロッコリーを添える。藤井恵

医療ルネサンス No.6652

受動喫煙

4/5

服のたばこ臭に喉痛む

いつものように電車で揺られ、帰る途中だった。2010年11月、関東地方の大学教員A子さん(59)は近くに立った男性の服から漂うたばこの臭いをかぎ、急に喉の奥がヒリヒリと痛み始めた。喉の粘膜に何かかまわりつき、刺激しているような感覚だった。

「痛い。いったい何が起きているの」。15分ほどして自宅にたどり着き、急いでうがいをしたが痛みは取れない。夕食や入浴を済ませた頃、ようやく治まった。その頃からたばこの煙を吸うと同じように喉が痛むようになった。

思い返すと、同年3月に校舎内に設置された喫煙所からずっと、研究室にたばこの煙が流れてきていた。かなりの量の煙を半年以上、吸い続けていた。症状が出てからは、喫煙者と話すだけで喉が痛ん



「たばこ成分が染み付いたソファやカーペットに、赤ちゃんが口を付けてしまうことを想像してほしい」と訴える大和さん(産業医大に設置した実験用の模擬喫煙室で)

「三次喫煙」のイメージ



喫煙後でも、たばこ成分が持続する

だ。自宅でも、たばこの煙が染み付いた服に近付くと、やはり喉が痛い。マスクを手放せなくなった。電車もつらくなり、自動車通勤に変えた。喫煙所から漏れ出てくる副流煙なんてもってのほかだった。

耳鼻咽喉科にかかって、痛みを和らげる薬を出されただけ。13年夏に、たばこ被害に詳しい医師に診てもらおうと、たばこ成分に対するアレルギー症状とし

て、「受動喫煙症」と診断された。

喫煙所は撤去され職場環境は改善されたが、A子さんは「いったん過敏になってしまうと、わずかな量でも苦しい。医師にさえ精神的なものと思われたことがあって。このつらさは大事な

者にしかわからないんでしようね」とため息をつく。喫煙者の息や、喫煙によって髪や衣服、壁紙などに染み付いた臭いが原因で、たばこ成分を吸ってしまいう「三次喫煙」が、新たなリスクとして注目を集めている。厚生労働省も「残留たばこ成分」として健康への影響を注視している。

産業医科大学教授の大和浩さんによると、煙に含まれる成分が口の中や気管支の粘膜にくっつくと、口臭の原因になる。布地などに付くと、そこから気化しやすい成分が持続する。喫煙後の部屋がたばこ臭いのはこのためだ。出てくる成分には、ベンゼンなどの発がん性物質も含まれる。

大和さんは「喫煙者の呼吸を測定すると、喫煙後30分間は有害な成分が持続している。健康な人へのリスクは大きくないが、ぜんそくや化学物質過敏症の人は、こうした成分を吸って発作を起こすこともあり得る」と警告する。

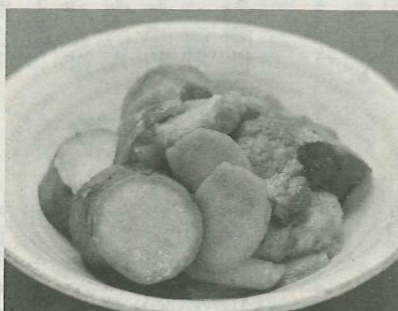
医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(http://yomidr.jp)で

くらし 家庭

きょうのひと皿

サツマイモと豚肉の煮物

時間の目安 25分/熱量 464kcal/塩分 1.4g (1人分)



＊材料 2人分
サツマイモ(細めのもの) 1本(250~300g) / 豚肩ロース肉(1cm厚さ) 2枚 / 長ネギ 1本 / ショウガ 1かけ / オイスターソース 大さじ1/2杯

＊作り方

- 1. サツマイモは両端の細い部分を切り、2cm厚さに切って水にさらす。ネギは4cm長さに切る。ショウガは薄切りに。
2. 肉は脂の多い部分を除き、200

- gぐらいにする。ラップをかぶせ、麺棒などで軽くたたき、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにゴマ油大さじ1/2杯を中火で熱し、肉、ネギ、ショウガを順に加えたためる。肉の両面に焼き色がついたらサツマイモの水気を拭いて入れ、いためる。水1/2カップ、オイスターソース、砂糖大さじ1/2杯、酒同2杯、しょうゆ小さじ2杯、コショウ少々を加え煮立てる。落とし蓋をし、中火弱で約15分煮る。
4. 火を強め、煮汁をさっと煮絡めて皿に盛る。 今泉久美

医療ルネサンス

No.6653

受動喫煙

5/5

「加熱式」でも悪影響報告

国内で急速に愛好者が増えている加熱式たばこ。臭いが少ないため、安全な製品と誤解されがちだが、他人への悪影響も報告され始めている。

東京都のB男さん(43)も、隣人が吸う加熱式たばこに悩む一人だ。今春、アパートの隣室に男性が越してきてから、何とも表現しづらい臭いを感じるようになった。夏頃には、臭いをかぐと、たんが絡むせ

きが出て、もともとあった片頭痛もひどくなった。意を決して隣人にたずねてみると、加熱式たばこを吸っていたことが判明。ただ煙の出る紙巻きたばこ

と違い、吸う側の加害意識は薄い。訴えても理解してもらえず、関係はこじれたまま。周囲に配慮しているつもりのことだけども、こちらがづらいことには変わりない」と顔を曇らせる。加熱式たばこが健康に与

える影響についての報告は限られているものの、大阪国際がんセンター疫学統計部副部長の田淵貴大さんらの一般市民への調査では、他人の加熱式たばこで目や喉への痛みを感じたり、気持ちが悪くなったたりした人がいた。

加熱式たばこから出る蒸気や霧状の粒子についての研究結果も出始め、紙巻きたばこと同様、有害な物質が含まれていることが徐々に分かってきた。

国立保健医療科学院(埼玉県和光市)が、米ファイリップ・モリス社の加熱式たばこ「アイコス」を使って行った実験によると、タールは半分程度、一酸化炭素はかなり抑えられていたが、ニコチンは紙巻きと同程度だった。スイスの研究チームは、発がん性物質のホルムアルデヒドが、紙巻きたばこの7割程度含まれ

ていると報告している。田淵さんは「紙巻きたばこよりましに見えるかもしれないが、出回っている製品に発がん性物質が含まれていることがそもそもおかしい。仮に化粧品からホルムアルデヒドが検出されたら、回収騒ぎが起きる」と指摘する。

ただ、製品による違いもある。アイコスは葉タバコを直接加熱して成分を吸い込む一方、日本たばこ産業(JTI)の「プルーム・テック」は、加熱したリキッド(液体)をタバコの葉などが詰まった専用カプセルを通過させて成分を吸う。こうした仕組みの違いで、出てくる成分も変わるとみられ、さらなる研究が必要だ。田淵さんは言う。「加熱式たばこも含め、受動喫煙で吸われる側は被害者だが、一番の被害者は喫煙者本人。喫煙者を責めるのではなく、たばこを吸いにくい環境を整備することが大切だ」(森井雄一)

加熱式たばこの仕組み



加熱式たばこ 火を使わない専用器具でタバコの葉を加熱して、ニコチンを含んだ蒸気を吸うたばこ製品。紙巻きたばこのような煙は出ないが、たばこ成分を含んだ蒸気は周囲に届く。

「病院の実力 2017総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています

くらし 家庭

きょうのひと皿

牛肉のとろとろ卵オムライス

時間の目安 15分/熱量 464kcal/塩分 1.8g (1人分)



- *材料 2人分
温かいご飯250g / 牛赤身肉(焼き肉用、厚さ3~5mm) 60g / タマネギ50g / ニンジン30g / ピーマン1個 / エリンギ1本 / 溶き卵2個分 / 牛乳大さじ1杯
- *作り方
1. タマネギ、ニンジンは粗みじん切り、ピーマンは1cm角に切る。耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)に2分かける。エリンギ

- は2cm長さの薄切りに。
- 2. 牛肉は1.5cm角に切り、塩、コショウ各少々をふる。
- 3. フライパンにオリーブ油大さじ1/2杯を熱し、牛肉、エリンギをいため、肉の色が変わったら(1)の残りを加えいためる。ケチャップ大さじ3杯、しょうゆ小さじ1杯、ご飯を入れていため、等分に皿に盛る。
- 4. フライパンにバター小さじ2杯を熱する。牛乳を混ぜた溶き卵を加え、大きく混ぜる。とろりとしたら、(3)に等分に乗せる。 今泉久美