

歯周病・虫歯の原因にも

福岡市の自営業、吉田幸

子さん(67)は20歳代の頃からたばこを吸い続けるヘビースモーカーだ。朝起きると、まず一本。朝食として野菜ジュースを飲んだ後にも、また吸う。仕事中は、手の届くところに、たばこの箱。イライラするとすぐ本は吸う。

4、5年前、歯ぐきがうずくように痛くなり、歯が浮くように感じた。近くの福岡歯科大病院(同市)を受診すると、歯周病と診断された。

歯周病は、歯垢に含まれる細菌によって歯ぐきに炎症が起さる病気だ。歯を支える土台の「歯槽骨」が溶け、進行すると歯が抜けてしまう。吉田さんは「化粧はしなくても歯の手入れはしっかりとるように心がけていたので、ショックでした」と振り返る。

吉田さんは、主治医から「原因は、たばこです」と指摘された。たばこに含まれるニコチンなどの有害物質は、歯ぐきの免疫機能を低下させ、炎症を強めて歯を支える歯槽骨も壊すとされている。

福岡歯科大教授(口腔保健学)の埴岡隆さんは、「歯周病は虫歯と並び、歯を失う主な要因です。最近の研究では、ニコチンなど、たばこの成分が、これらの原因となる細菌を歯にくっつきやすくし、歯周病や虫歯を進行させるとする研究報告も出始めています」と説

明する。喫煙は、がんや心臓病、脳卒中など、様々な病気の発症リスクを高めることが知られている。たばこの煙には、約200種類の有害物質が含まれており、代表的なニコチンは依存性がある。

また、一酸化炭素は動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中の発症リスクを高めるほか、70種類以上の発がん物質も含まれている。大阪がん循環器病予防センター予防推進部長の中村正和さんは「日本は、保険で禁煙治療が受けられるのに、利用率が低い。医療機関での診察や健康診断などの場で禁煙を必ず勧め、禁煙したい人に禁煙外来の受診を促す取り組みをもっと行うべきだ」と指摘する。



喫煙が原因で歯周病が悪化したと指摘された吉田さん(中) (福岡歯科大病院で)

(このシリーズは全5回)

喫煙の影響や、たばこ対策の最新事情を紹介する。

● レモン塩のバリバリチキン (175kcal・塩分0.8g/1人)



【材料2人分】鶏もも肉200g/レモンの皮のすりおろし小さじ1/2杯/レモン汁大さじ1杯/くし形に切ったレモン(飾り用)2個

【作り方】①鶏肉は2等分に切り、まな板に皮を下にして置く。身の厚い部分は半分ほどに包丁を入れ、切り離さない程度で止めて開き、厚みを均等にする。身に1cm間隔に切り目を入れる。もう1枚も同様に②強力粉

(なければ薄力粉) 小さじ1杯を鶏肉の表面にまぶす。③フライパンを温め、油を小さじ1杯を流す。鶏肉を皮を下に置き、フライ返しで押さえながら中火で4分焼く。裏返して蓋をし、さらに中火で4分、カリカリに焼く④蓋を取り、鶏肉から出た脂をペーパータオルで完全に拭き取る。レモンの皮、レモン汁、塩小さじ1/2杯を合わせてかけて絡ませ、火を止める⑤器に盛り、レモンのくし形切りを添える。

くらし 家庭

イブで燃費向上

JAFでは毎年全国でエコドライブの講習会を開催して、受講前後を比較する

切っ行き即来た、見ると行った

これか、ができようか。

63)

50代の主婦です。風俗店に通っていた夫をどうしてもしやしません。私は30代の時に子宮外妊で手術をしました。その時からセックスレスになり、おなかの傷が原因だろうか、私に魅力がなくなっただのかと落ち込みました。

せない

り、夜も寝られません。夫には、エイズウイルス(HIV)検査を受けさせて通帳やカードを没収し、明細も持つてこさせました。夫は何度も謝り、私を氣遣って何でも言うことを聞きますが、悔しくて感情を抑えられず、泣き止みません。セックスも

医療ルネサンス

No5872

たばこ対策

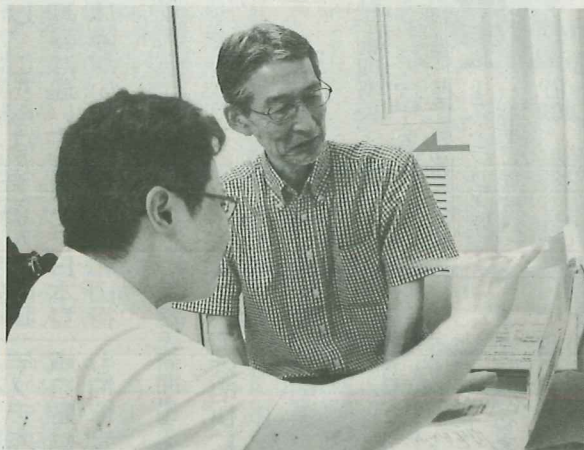
2/5

禁煙治療 看護師後押し

たばこを吸い始めると、禁煙しようと思ってもなかなかやめられない。国立病院機構近畿中央胸部疾患センター（堺市）は、禁煙外来で、医師が診察した後、看護師がカウンセリングを行い、禁煙治療の効果を高める取り組みを行っている。

約40年間、たばこを吸い続けている大阪府松原市の元会社役員、島田堅司さん（67）は7月10日、同センターの禁煙外来を受診した。「すぐに息切れし、せきも出る。たばこのせいだと思いましたが」と島田さん。血糖値や血圧が高く、医師の勧めでスポーツクラブに通っているが、これでは運動を続けられないと一念発起した。

「禁煙できる自信はありますか」。看護師の木村和美さん（50）が尋ねると、島田さんは「自信は50%くら



看護師の木村さん（手前）から禁煙の意義などについて説明を受ける島田さん（国立病院機構近畿中央胸部疾患センターで）

い」と答えた。毎朝、起きると台所の換気扇の前で、たばこを吸いながら新聞を読むのが日課だ。この習慣をやめられるか自信がないというのだ。

木村さんは「吸いたい衝動は2、3分過ぎると治まります。朝の生活習慣を変えてみましょう」と提案した。島田さんは「朝起きたら、まずは散歩をすること

にしようかな」と応じた。多くの喫煙者は、たばこのニコチンが切れるとイライラし、たばこを吸いたくなる「ニコチン依存症」になっている。禁煙外来では、脳に作用し、喫煙による満足感を得られなくなる飲み薬や、ニコチンを含んだ貼り薬を使う。島田さんは、飲み薬を処方された。

禁煙治療は2006年、1日の喫煙本数に喫煙年数をかけた数値が200以上のニコチン依存症の人を対象に、保険適用された。禁煙

外来を3か月間、計5回、受診する。

だが、厚生労働省が09年度に行った調査では、3か月間治療を継続した患者は35%にとどまった。3か月間の治療を終了しても、その9か月後に禁煙していた人の割合も49%だった。薬には吐き気や頭痛、便秘といった副作用もある。

同センターでは、医師が主に治療薬の効果や副作用について診察し、看護師が患者とともに、どのように工夫したら、たばこをやめられるかを考える。禁煙治療は、医師だけでなく、看護師などのカウンセリングを加えた方が、成功率が良くなるとする海外の研究報告もある。

同センター教育研修部長で、禁煙外来を担当する橘和延さんは「医師に言えなくとも看護師には、日常生活の細かい部分も話せるという患者さんは多くいます。医師、看護師が治療に当たることで実生活に即した治療を行います」と話す。

くらし 家庭

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



● 白身魚のピカタ
(153kcal・塩分0.5g/1人)

刺し身を使って作ります。熱々でホロホロと口の中で崩れる食感が楽しめます。

【材料2人分】白身魚の刺し身100g/卵1個/小ネギ1本/練りワサビ適量

【作り方】①小ネギは小口切りにする②ポリ袋に強力粉小さじ1杯と刺し身を入れる。空気を十分に入れて口をくるくるとねじり、袋を振り、刺し身に均一に粉をまぶす③ボウルに卵を十分に溶き、①の小ネギを加える。②の刺し身を移して絡める④フライパンを温め、サラダ油大さじ1杯を流す。③の刺し身をスプーンですくって卵液をたっぷり絡め、フライパンに並べ入れて刺し身に残ったら、スプーンですくって刺し身にかける。中火で焼き、下側の卵の部分が固まってきたら裏返す。さらに1分ほど焼いて器に取る。ワサビをしょうゆで溶いて添える。

◇「誰にでも必要な『そうぞく』知識 知っておくべき31の対策」(明治安田生命営業教育部実践販売研究グループ編、宝島社、750円税抜き)

実際にあった31例をもとに、相続対策をまとめた。来年1月の相続税改正の内容や、トラブルを回避

する事前準備、生前贈与のポイントなどを網羅。公正証書遺言、贈与契約書の作成例も収録している。

医療ルネサンス No.5873

たばこ対策

3/5

飲食店進む全面禁煙



展開する飲食店を全面禁煙にした「SOBO」社長の益川さん(左)(東京都新宿区の「赤坂ちびすけ」新宿店で)

「食べた餃子は、たばこの味がしたわ」
餃子専門店「赤坂ちびすけ」を展開する「SOBO」社長の益川大平さん(37)は2007年夏、そう皮肉を言っ、店を出て行った中高年の女性のこと忘れられない。
狭い店内では、たばこを吸う客もいて、不快だったのだろう。その女性が来店

することは一度となかった。
店の餃子は、材料の豚にこだわると、味には自信があった。益川さんは、女性客の一言で、店を全面禁煙にすることを決めた。
たばこの煙は、吸わない人に不快な思いをさせるだけではない。煙には有害物質が含まれており、他人が吸った煙を吸い込む「受動喫煙」により、健康被害が及ぶ恐れがある。

全国に49店舗の飲食店を展開する「グローバルタイム」は10年3月、客や従業員の健康に配慮し、店内の全面禁煙に踏み切った。深夜まで営業する店舗もあり、酒を飲みながらたばこを吸う客は多かった。
だが、社長の長谷川耕造さん(64)は「お客さんも従業員も、店で健康を害するようでは困ると考えました」と理由を話す。
受動喫煙について研究する産業医大(北九州市)産業生熊科学研究所教授の大和浩さんは、「たばこを吸える飲食店では、微小粒子状物質『PM2.5』の濃度が、大気汚染が深刻な中国・北京市並みです」と指摘する。大和さんらの研究グループが喫煙可能な喫茶店で「PM2.5」を測定したところ、北京市と同程度の濃度であることがわかった。
また、ファミリーレストランで接客する従業員の胸元に測定器をつけて調べたところ、濃度は店内平均の

数倍にも達していた。
受動喫煙は、気管支ぜんそくや化学物質過敏症の発作を引き起こす恐れがあるとされている。受動喫煙をした人は、していない人に比べ、肺がんや心筋梗塞になるリスクが高まるという海外の研究報告もある。
同グループは、同じファミリーレストランの喫煙席と禁煙席のPM2.5の濃度も測定し、分煙の効果を調べた。その結果、禁煙席は喫煙席より濃度は低かったが、空調により喫煙席の煙は数分後には禁煙席に拡散していた。喫煙席が壁と自動ドアで仕切られていても、喫煙者の出入りによって禁煙席が汚染されることわかった。
大和さんは「多くの先進諸国は、レストランもバーも全面禁煙。日本も受動喫煙を防止するため、海外の人が多く訪れる20年の東京五輪・パラリンピックまでに、飲食店を全面禁煙にする必要があると思う」と訴える。

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



● 牛そぼろ混ぜごはん (402kcal・塩分1.1g/1人)

【材料2人分】温かいごはん300g/牛ひき肉100g/アスパラガス4本/カイワレ菜 $\frac{1}{2}$ パック(20g)

【作り方】①フライパンにサラダ油小さじ1杯弱を中火で熱して、ひき肉をほぐすようにいためる。ポロポロになったら弱火にし、しょうゆ大さじ $\frac{1}{2}$ 杯、酒、砂糖各同 $\frac{1}{2}$ 杯を加えて、汁

気がなくなるまでいためる②アスパラガスの下の硬い所を5cmほど切る③湯3~4カップに塩小さじ1杯を加え、アスパラガスを1~2分ゆでる。水に取り、冷めたら斜め1cm幅に切る。塩、コショウ各少々をふり混ぜる④カイワレ菜は根を切り、2~3cm幅に切る⑤ごはんを①のそぼろとアスパラガスを加え、さっくりと混ぜる。器に盛り、カイワレ菜を全体に散らす。ショウガの甘酢漬けやラッキョウの薄切りなどを添えて。アスパラガスの代わりに、サヤインゲンやオクラなどでも。

医療ルネサンス

No.5874

たばこ対策

④ / 5

未成年者に禁煙相談

子どもは、ニコチン依存症になりやすいとされている。奈良県では、未成年者の禁煙相談に力を入れている。

子どもは、ニコチン依存症になりやすいとされている。奈良県では、未成年者の禁煙相談に力を入れている。

と、担当する同大教授で内科の高橋裕子さんが「よく来てくれたね」と笑顔で声をかけた。

男子学生は、中学1年の時にたばこを吸い始めた。

7月上旬、県内の男子学生(19)が、禁煙相談を受けるため、奈良女子大(奈良市)保健管理センターにやってきた。

その後、友人らとカラオケやボウリングなどに出かけるようになり、1日10〜20本吸うようになった。

「今日は2本ぐらい吸ってしまって、本当は来たくなかった」

男子学生がそう告げる

だが、年を重ねるといれ、たばこをやめたいと思うようになっていた。「アルバイトをしても、たばこ代に



禁煙を希望する男子学生に指導する高橋さん(左)(奈良女子大保健管理センターで)

消えてしまう。体にも悪いと思いましたが」と振り返る。今年6月、学校の教員から保健所を通じて、高橋さんを紹介された。

高橋さんは、「喫煙する子どもたちはニコチン依存症という病気になっていきます。学校で生活指導を受けるだけでは、たばこをやめられません」と説明する。

高橋さんは、必要に応じて、禁煙補助薬を使う。男子学生は貼り薬を使っている。面談の際は、喫煙状況を記録した用紙を見ながら、薬の使用状況やかぶれなどの副作用の有無を確認する。吸ってしまった日があれば、その日がどんな状況だったか、一緒に振り返る。我慢できず吸ってしまった日があっても、決して責めることはしない。

高橋さんは1996年、奈良県内の医療機関で未成年者への禁煙治療を始めた。昨年9月、「未成年者禁煙支援相談事業」として県の事業となり、現在は県内の保健所に相談窓口を開設している。年間20人を対象に2〜3か月間、保健所から依頼された医師が禁煙相談を行う。

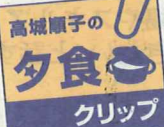
男子学生の用紙には、貼薬の効果で吸った本数が「ゼロ」の日が続いていた。だが、嫌なことがあると、たばこに手が伸びて、吸ってしまふ。男子学生はこの日、たばこを吸いたくなくなったら、冷たい水を飲んだり体を動かしたりして、気を

紛らわすことなどのアドバイスを受けた。

高橋さんは「せつかく禁煙し始めても、友達や先輩、家族がたばこを吸っているのを見ると、つい吸いたくなって、たばこに火をつけてしまうことがあります。多くの子どもたちは、喫煙したことを後悔しています。禁煙を続けていくには、学校や家族の協力が絶対に必要です」と訴える。

くらし 家庭

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ



● トウガンと春雨のピリ辛煮 (182kcal・塩分1.6g/1人)

【材料2人分】トウガン(正味)160g/春雨30g/豚もも肉(薄切り)80g/長ネギ1/2本/トウバンジャン小さじ1/2杯/オイスターソース大さじ1/2杯

【作り方】①トウガンはワタと種を除き皮をむき2.5cm幅に切り、4〜5mm厚さに切る②春雨は熱湯につけて戻す。半透明になったら水に

取り、水気を切る。キッチンばさみで2、3か所切り、食べやすくする③豚肉は2cm幅に切る。長ネギはみじん切りに④フライパンにサラダ油大さじ1/2杯を熱し、豚肉をいためる。色が変わったらトウガンを加えていため、油が回ったら長ネギの半量とトウバンジャンを加えいためる⑤④に春雨を入れ混ぜ、水2カップ弱、鶏ガラスープのもと小さじ1/2杯強、しょうゆ同1杯、オイスターソースを加え、煮立ったら中火のまま、トウガンが柔らかくなるまで時々混ぜつつ煮る。残りの長ネギを入れ混ぜる。

国立がん研究センター
たばこ政策研究部長
望月友美子さん

Q&A



1985年、慶応大医学部卒。国立保健医療科学院などを経て、世界保健機関本部たばこ規制部長、厚生労働省医療技術参与を歴任。

たばこを巡る問題について、国立がん研究センターたばこ政策研究部長の望月友美子さんに聞きました。

喫煙は、健康にどんな影響を及ぼしますか。

「たばこの煙は、数百種類の有害物質を含んでいますが、ニコチンは依存性があり、一酸化炭素は動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中を引き起こします。有害物質のうち、70種類以上が発がん物質です。日本では喫煙で年間約13万人が死亡しています」

未成年への教育強化を

無煙たばこでも健康被害は生じますか。

「タバコの葉などを、親指の先ほどの大きさの袋に詰めた『嗅ぎたばこ』やガム形状の『ガムたばこ』などのタイプがあります。無煙率は年々下がっているのに、肺がん患者は増えていくという指摘もあります。が、正常な細胞ががん化するには時間がかかるため、喫煙率低下の効果は遅れて出てきます。がんが死亡するリスクは、たばこを吸う人は吸わない人に比べ、男性で2倍、女性で1.6倍、特に肺がんは、男性で約5倍、女性で約4倍高くなるという報告があります」

「たばこをやめるにはどうしたらいいでしょう。喫煙者の多くがなっている『ニコチン依存症』は、全国の医療機関で治療を受けてられます。1日の喫煙本数と喫煙年数をかけた数値が200以上のニコチン依存症の人は、保険が適用されません。ただ、禁煙治療を受けた後でも、再び、吸ってしまう人もいます」

「諸外国では、禁煙したい時、禁煙中のつらい時などに専門家が電話相談に応じる『クイット・ライン』というサービスがあり、たばこの箱に電話番号を印刷している国もあります。日本でもこうした禁煙したい人を支援する取り組みを普及させるべきです」

「オーストラリアのタスマニア州は、2000年以降に生まれた人に、たばこを売らない法案を審議しています。日本でも、喫煙率を現在の約20%から22年度に12%に削減する目標を掲げています。未成年のうち

に、たばこの健康被害を学ぶ取り組みを強化することにも、子どもが絶対に手にできないようにするなど、たばこを次世代に引き継がないことが大切です」
(利根川昌紀)

*次は「C型肝炎」です。

● スペイン風オムレツ (218kcal・塩分0.8g/1人)



電子レンジで簡単に。耐熱容器にラップを敷くことで、調理後、オムレツが取り出しやすくなります。
【材料2人分】卵3個/ツナ(缶)50g/ピーマン(小)1個/トマト½個/ピザ用チーズ20g
【作り方】①ツナは油を切り、粗くほぐす。ピーマンはヘタと種を取り1cm角に切る。トマトは皮をむいて種を取り、粗みじん切りにする。②ポウルに卵を割りほぐし、塩、コショウ各少々をふり、①、ピザ用チーズを加え混ぜる③耐熱容器(直径18cm、深さ3~5cm程度)にラップを敷き②を流し入れる。上からラップを敷き④(はつた)をして電子レンジ(600W)で1分加熱⑤電子レンジから一度出し、固まった縁の部分を中心に混ぜる⑥再び上からラップをしてレンジで1分30秒加熱。再び出して、全体を混ぜ、ラップをしてさらに1分加熱。好みでケチャップをかける。

電子レンジ(600W)で1分加熱⑤電子レンジから一度出し、固まった縁の部分を中心に混ぜる⑥再び上からラップをしてレンジで1分30秒加熱。再び出して、全体を混ぜ、ラップをしてさらに1分加熱。好みでケチャップをかける。

家庭

「子ども虐待」母親をケア 来月から都内で

くなく、日をもって、元気(65)

30代のパートで働く主婦。まだ新婚で子どもはいません。夫の友人たちになじめないのです。夫は情に厚く、男女関係なく友達づきあいが多く、と仲良くしてもらいたく、いと強く思っています。新婚だし、2人で過ごす

私にとってそれほど親しくない人といえるのは、私一人が疲れてしまっています。