

週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると様々な病気をひきおこします。なかでも動脈硬化に関係する病気(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、くも膜下出血、脳出血、バージェー病など)を連続して紹介してきました。どれも深刻な病気でしたが、皆さんの印象に残ったでしょうか。

「タバコなんて、興味ない」と思っている人には、このような病気は気にならないでしょうから、あまり印象に残らなかったかも知れません。一生、タバコを吸わない人にとっては、そんな心配は大きくないですからね。でも、すでに何十年も吸い続けている人にとっては、そうはいきません。

ニコチン依存症になってしまった人たちは、「タバコを吸い続けると、いろんな病気になる」と知ったとしても簡単にタバコをやめられません。それに「自分はそんな病気にならない」と信じている喫煙者も少なくありません。だから、タバコの有害性と病気のことをキチンと知った人から、「タバコは良くないから、やめませんか」と声をかけられても、それに真剣に耳を傾ける喫煙者は少なく、険悪な雰囲気になる事さえあるでしょう。

見ず知らずの喫煙者にそんな忠告をする事はないでしょうが、身近な人に対してはいかがでしょうか。例えば、家族のなかに長年吸い続けている人はいませんか。



リビング福岡・リビング北九州HPから

家族に喫煙者がいる場合、家族全員が受動喫煙をうける場面が多くなるので、日常の会話にタバコの話がでる事もあるだろうと思います。

喫煙者の人達は

「煙たいからやめて」

「くさいからやめて」

「外で吸ってきて」

などと言われている事でしょう。

しかし、よく考えてみてください。

今まで繰り返し勉強してきたとおり、タバコを吸い続けると深刻な病気になる確率が高くなります。つまり、大切な家族がそんな目にあう可能性が高くなるわけです。だとすれば、「くさいからやめて」と言うより、「あなたのために、そして家族のためにやめて欲しい」と伝えて、禁煙できるよう応援してあげるべきではないでしょうか。

今年も終わりに近づき、ほどなく新しい年を迎えるにあたり、家族でそんな話をしてみたいはいかがでしょうか。