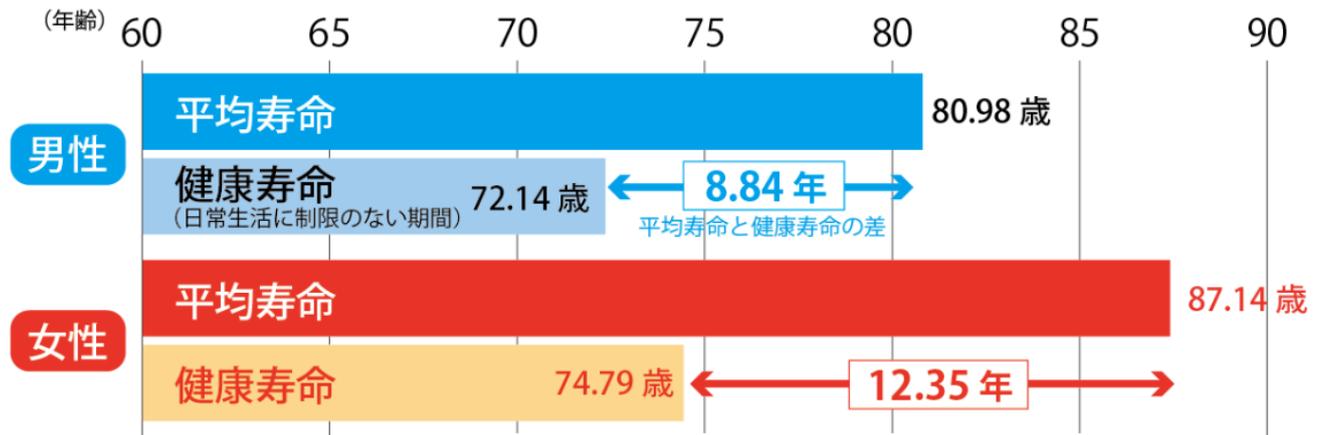


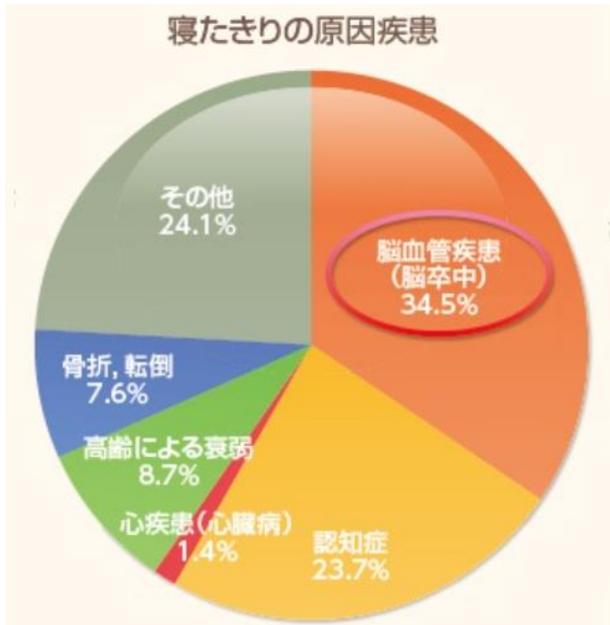
**週刊 タバコの正体**

令和6年(2024年)を迎えました。新年の始まりにあたり、気持ちも新たに3学期の学校生活に取り組んで下さい。そして3月には進級および卒業できるよう、しっかりがんばって下さい。

**●2016年の平均寿命と健康寿命**



三越伊勢丹健康保険組合 Next stage サイトから 厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会」資料より



厚生労働省:2013年(平成25年)国民生活基礎調査より作図  
日本心臓財団「今月のトピックス」サイトから

さて、日本の平均寿命は80歳を超え、100歳以上の人が全国に9万人もいるそうです。高校生の君たちには興味のない話だと思いますが、皆さんの世代はさらに高齢化が進むかも知れないので、100歳まで生きる人も多くなるかも知れないですね。

そこで上のグラフを見てください、介護を必要とせず自分の力で生活できる健康寿命は平均寿命より10年前後短いのです。見方を変えれば、介護してもらう生活が10年ぐらい続くわけですから。そして、その期間が寝たきりとなる場合もあり、その大きな原因となる病気は脳血管疾患(脳卒中)なのです。そして、下図のように喫煙者はその脳卒中のリスクが高いのです。つまり、喫煙者は寝たきりとなるリスクが高くなる可能性があるわけです。

**脳卒中死亡リスクに及ぼす喫煙の影響**

非喫煙者と喫煙本数が1日1~20本以上の人を比べると...



pfizer「すぐ禁煙.jp」サイトから

若いうちからタバコを吸い続けると寝たきりになる可能性が高くなる事を忘れないで下さい。

産業デザイン科 奥田恭久