

「路上喫煙禁止区域」の設定を

～生活習慣改善の意識づけのために～

意識づけ。動機づけ。それは、健康管理のキーワードです。

Kさんは40歳代の、ヘビースモーカーの男性です。職場健診で、胸部の異常陰影を指摘されて精査のために受診しました。働き盛りの、見るからにメタボリックシンドロームを絵に描いたような体形です。「肺がんの疑い」との指摘に、げっそり。不安での睡眠障害。1日30本のタバコを5本まで減らしたとのことでした。

毎年の職場健診を受けており、肺がんは早期の肺がんで手術は可能でした。残念ながら血液検査のデータは、典型的なメタボリックシンドロームでした。以前から、高血圧症の治療を受けていました。糖尿病、高脂血症、加えて尿酸も高値、脂肪肝。

一般の多くの方々と同様に、「がん」の病名に強烈なショックを受けたのですが、高血圧症、糖尿病といった疾患に対しては全くの無頓着でした。脳卒中、心筋梗塞のような生活習慣病は「突然死」、または重篤な後遺症と関係しますので、「がん」以上に気を配らないといけないはずですが。

「がん検診」は、日常、多く見られる「がん」の早期発見を目的とします。胃がんに対する胃X線写真、大腸がんの便の潜血反応、肺がんの胸部レントゲン、乳がん検診のマンモグラフィー、子宮頸がんに対する細胞診検査などがあります。

胃のピロリ菌は駆除し、大腸はポリープの有無を内視鏡検査で確認しましょう。男性の前立腺がん、女性の乳がん、そして男女ともに急激に増加している大腸がんは意識して検査を受けましょう。

「特定健診」は、病気を未然に防ぐための健診です。動脈硬化の予防のために、健診結果をもとに生活習慣を改めます。バランスのとれた食生活と適度の運動を組み合わせることにより生活習慣病を予防します。

「がん」「メタボリックシンドローム」の両者を促進する共通の因子が「喫煙」です。提案いたします。各市町村、町内会の主要道路（メイン・ストリート）の一定区間を「路上喫煙禁止区域」に指定することを。行政側には、そのための立て看板、ステッカー等を無料配布するための予算措置を講ずることを。

生活習慣を改めるための「意識づけ」「動機づけ」のための「路上喫煙禁止区域」の設定により、世界に誇れる平和な島、長寿県沖縄を実現しましょう。

2016(平成28) 2.28 (A)

寄稿



石川 清司

各地域に提案 路上喫煙禁止

意識づけ。動機づけ。それは、健康管理のキーワードです。

Kさんは40歳代の、ヘビースモーカーの男性です。職場健診で、胸部の異常陰影を指摘されて精査のために受診しました。働き盛りの、見るからにメタボリック症候群を絵に描いたような体形です。「肺がんの疑い」との指摘に、げっそり。不安での睡眠障害。1日30本のたばこ

を5本まで減らしたとのことでした。毎年職場健診を受けており、肺がんは早期の肺がんです。手術は可能でした。残念ながら血液検査のデータは、典型的なメタボリック症候群でした。以前から、高血圧症の治療は受けていました。糖尿病、高脂血症、加えて尿酸も高値、脂肪肝。

一般の多くの方々と同様に、「がん」の病名に強烈なショックを受けたのですが、高血圧症、糖尿病といった疾患に対しては全くの無頓着でした。脳卒中、心筋梗塞のような生活習慣病は「突然死」、または重篤な後遺症と関係しますので、「がん」以上に気を配らないといけないはずですが。

「がん検診」は、日常、多く

男女ともに急激に増加している大腸がんは意識して検査を受けましょう。

「特定健診」は、病気を未然に防ぐための健診です。動脈硬化の予防のために、健診結果を基に生活習慣を改めます。バランスの取れた食生活と適度の運動を組み合わせるにより生活習慣病を予防します。

「がん」「メタボリック症候群」の両者を促進する共通の因子が「喫煙」です。提案いたします。各市町村、町内会の主要道路(メインストリート)の一定区間を「路上喫煙禁止区域」に指定することを。行政側には、そのための立て看板、ステッカー等を無料配布するための予算措置を講ずることを。

生活習慣を改めるための「意識づけ」「動機づけ」のための「路上喫煙禁止区域」の設定により、世界に誇れる平和な島、長寿県沖縄を実現しましょう。

(宜野湾市、県禁煙協議会会長、
沖縄病院名誉院長、67歳)

見られる「がん」の早期発見を目的とします。胃がんに対する胃エックス線写真、大腸がんの便の潜血反応、肺がんの胸部エックス線、乳がん検診のマンモグラフィ、子宮頸がんに対する細胞診検査などがあります。胃のピロリ菌は駆除し、大腸はポリープの有無を内視鏡検査で確認しましょう。男性の前立腺がん、女性の乳がん、そして