

春は新生活のはじまり。
この春、町図書館があなたに届けたい
おすすめの一冊を紹介します。



『さいはての彼女』

原田マハ 著／角川書店

境遇は違うけれど、仕事や恋愛でつまずいた4人の女性が登場する、北海道のまちを舞台にした短編集。新生活でがんばりすぎて、周りを見失いそうなあなたの肩の力を抜いてくれます。肩の力を抜いて、本を持って旅に出ませんか？

読書は人生を豊かにする一。

本を読む

問合せ / 町図書館 (電話 72-1300)



『ふしぎいっぱい! 学校の木』

高柳芳恵 著／ほるぷ出版

知りたいことがあるとき、どうやって調べていますか？スマホ？辞典？人に聞く？そんなときは、児童書を開いてみるのもオススメ！

それぞれの専門家が写真やイラストを使って子どもに伝わるよう解説しているので、とてもわかりやすいです。この本は、身近にある木を観察したり、遊んだり、楽しみながら木の知識が身に付きます。大人になると触れる機会の少ない児童書ですが、新生活にぜひ活用してみてください。



『幸福な食卓』

瀬尾まいこ 著／講談社

ある朝、食卓で突然「父親を辞める」と宣言した父、家出中の母、優秀なのに大学へ行かず農業を始めた兄、中学生の佐和子の4人家族。佐和子は家族の変化に戸惑う日々を送る中、同じ塾に通う大浦に出会い、いつしか佐和子にとって大切な存在となっていく。不安を抱えながら戦い奮闘する佐和子の姿と成長を描いた物語です。あなたにとって家族とは？家族について考えるきっかけとなる一冊です。



『キッチンが呼んでる!』

稲田俊輔 著／小学館

恋人と別れて一人暮らしを始めた主人公。何もないところから調理器具や調味料をひとつずつ揃え、工夫を重ねながら生活の形を整えていきます。食べることが大好き。シーチキンご飯や味変目玉焼きなど、自炊初心者さんにもオススメなお手軽メニューがおいしそう！時々登場する元彼のホンワカした雰囲気にもなごみます。



『きぼう ころもひろくとき』

ローレン・トンプソン 作
千葉茂樹 訳／ほるぷ出版

日々の生活の中で感じる、不安・悲しみ・怒り・喜び・楽しさなどの感情を否定することなく、未来へ進む力をくれる写真絵本です。絵本は子どものものと思われがちですが、この写真絵本は、あらゆる人に読んでほしい一冊です。

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

知っていますか？ タバコの歴史と害について

タバコの話と聞くと喫煙者は「もう分かった。体に悪いのは知っている。それでもやめられない。やめたくない」と拒絶反応を示される人が多いように思います。少し感情的・短絡的の反応です。それでも今回はもう一度、以下の文を読んで冷静に客観的に考えてみてください。

タバコは元々アメリカ大陸の先住民が紀元前から使用していたようです。コロンブスがアメリカ大陸を発見してスペインにタバコを持ち帰りました。16世紀にはタバコは健康に良いと思われていたことと、アメリカ

カの奴隷産業としてタバコ栽培が発展したことで急速にタバコが普及しました。

第二次世界大戦ではタバコが配給されたため、吸わないと損な様な気がして吸う人が増加してしまいました。しかし、1960年代にはタバコが健康に悪いことが科学的に証明され、禁煙が勧められています。

タバコの害が分かっただけで、今、タバコを吸っている人のほとんどはタバコの害が分かっていたにもかかわらず吸い始めたことになっています。

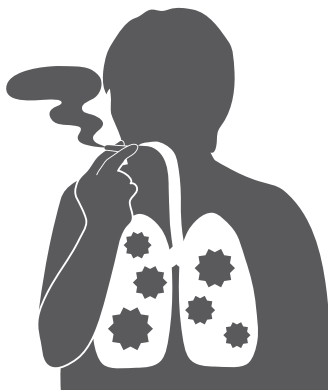
タバコの有害物質と喫煙者の健康障害

それではタバコの害を具体的に話します。今回はタバコを吸っている人（能動喫煙）に対する害です。喫煙者は非喫煙者に比べて平均寿命が約10年短いと言われています。吸い始めの年齢が若いほど平均寿命は短く、禁煙年齢が若いほど寿命も改善します。今タバコを吸っている人は1日も早く禁煙することを勧めます。

では、どのような健康障害があるのでしょうか。

まずはがんです。喫煙者は非喫煙者に比べて1.5倍がんにかかる頻度が増えます。たった1.5倍かと思った人もいたかもしれませんが、安心するのはまだ早いです。

臓器別に見ていくと、肺がん（扁平上皮がん）は11倍、喉頭がん、尿路系がんは5倍、咽頭がん、食道がんは3倍、他にも胃がん、膵がん、乳がん、子宮がんのリスクも増加させます。煙が直接入らない臓器にまでがんが増えていきます。それはタバコに含まれる有害物質が血中にも入り、体全体を回るからです。



タバコに含まれる有害物質は実に数百種類もあり、ニコチン、タール、ホルムアルデヒド、ベンゼン、一酸化炭素などなど。これでタバコを一本吸えばどんなに有害かが分かると思います。

私の外来ではタバコを吸っている人あるいは吸っていた人（禁煙後の人）に対して低線量CTによる肺がん検診を勧めています。

また、胃カメラや腹部超音波検査も行っています。その理由はもう分かりますよね。タバコを吸ったことのある人は積極的にがん検診を受ける必要があります。

では次回は、がん以外の害について説明します。

