

## 5月31日は世界禁煙デーです

世界禁煙デーとはWHO(世界保健機構)が1988年に定めた国際デーの一つで「第1回世界禁煙デー」のみ4月7日に行われ、翌1989年以降5月31日に開催されるようになりました。世界の喫煙者数は10億1000万人(1995年時点)を超えており、世界の5人に1人が喫煙をしている状態となっています。ここで喫煙に関する問題を2問！

### 問題

世界中で唯一、タバコの輸入、販売、公共での喫煙が禁止されている国があります。それはどこでしょうか？

- ①チベット
- ②スウェーデン
- ③ブータン

### 正解 ③番

国民総幸福量NO.1の国ブータンは、2004年12月より禁煙国となり、タバコの輸入、販売、公共の場での喫煙が違法となりました。旅行者が持ち込み、レストランでタバコを吸ってしまうと、警察に検挙されます。しかし、罰金を支払うのは、喫煙者でなく店が払うシステムです。公共の場では禁煙が守られています。

### 問題

サードハンド・スモーク(三次喫煙)はどれでしょうか？

- ① 喫煙者が吸うタバコの煙を吸うことでの健康被害。
- ② 喫煙していた部屋や車内に残るタバコ臭や付着臭による健康被害
- ③ 喫煙が禁煙できても再び喫煙者に戻ってしまうこと

### 正解 ②番

喫煙者が喫煙した部屋の壁、床、家具、エアコン回路に付着したタバコ煙凝固物のホルムアルデヒドやトルエン、スチレン、ベンゼン、アンモニアが室内空気に再遊離することにより、健常者がタバコ煙にさらされて、有害物質に暴露することで体調不良や集中力が低下することがおこる状態をサードハンドスモークといいます。これらのタバコ臭は、喫煙者の衣服、頭髮、呼気からも発散することが報告されています。

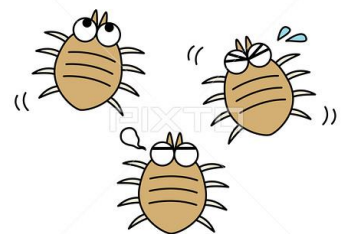
※このクイズは「愛媛健康(県高)クイズ選手権2017」で出題された問題を一部抜粋しています。

## マダニによる感染症に注意

マダニが媒介するウイルス感染症「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」を予防するためには、マダニに咬まれないようにすることが重要です。マダニの活動が盛んな春から秋に多くの発生が見られることから、農作業やレジャーなどで、森林や草むら、藪などに入る場合には十分注意しましょう。

### マダニへの対策

- 森林や草むら、藪など、マダニが多く生息する場所に入る場合には肌の露出を少なくして長袖・長ズボンを着用する。
- シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる。
- 足を完全に覆う靴(サンダル等は避ける)を履く。



pixta.jp - 3330122

## 頑張っているあなたへ

「やってられないよ」と思ったとき、「でも俺、頑張ってるよな」とつぶやいてみてください。「頑張ってる私って、結構いいな」と、自分を好きになってください。その方が生きやすくなるとは思いませんか？ (松岡修造)

