

# 第1回

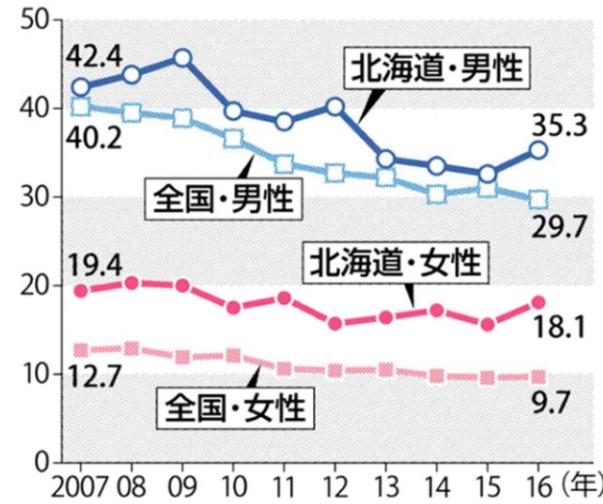
## 意外に知らないタバコの真実

～能動喫煙と死亡者数～



循環器内科  
上原 明彦

右の表は、J Tが調査した「北海道と全国の喫煙率推移」の結果です。北海道は男性、女性ともに喫煙率が高いことが見てわかります。タバコは人体にどういった影響を及ぼすのか、何が危険なのか、タバコに関する正しい知識を身につけ、自分や家族の健康について考えてみましょう。



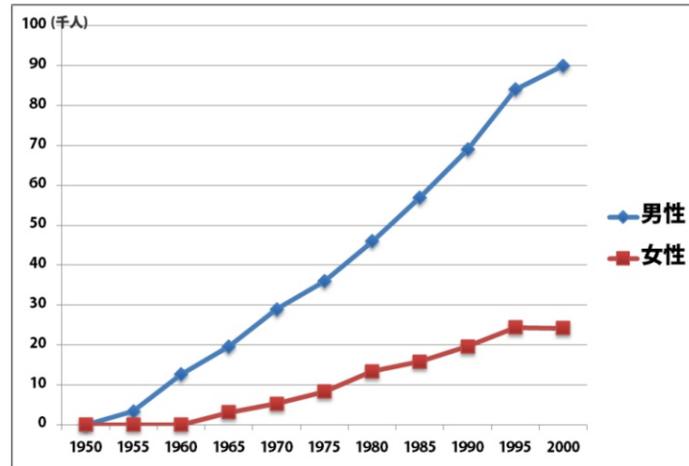
J T発表 北海道と全国の喫煙率推移

### 能動喫煙と死亡について

能動喫煙とは、自分でタバコを吸うことを言います。WHO(世界保健機構)の報告書によると、世界では毎年600万人以上の方が能動喫煙により亡くなっており、これはノルウェーの全人口に匹敵します。禁煙を行うことで、この死亡は予防することができるのです。

日本だけを見てみると、WHOによればタバコの能動喫煙が原因とされる死亡数は、2000年で114,200人(男性90,000人、女性24,200人)に達しています。これは20年前と比較すると約2倍増加していることになり、この傾向は今後もさらに続くことが予想されます。日本国内だけでも、一日に300人以上の方が能動喫煙により亡くなっているのです。

### 【能動喫煙が原因とされる死亡者数】



「厚生労働省 最新たばこ情報」より

	男性 (千人)	女性 (千人)
1950年	0	0
1955年	3.4	0
1960年	12.6	0
1965年	19.6	3.1
1970年	29	5.3
1975年	36	8.3
1980年	46	13.4
1985年	57	15.8
1990年	69	19.6
1995年	84	24.4
2000年	90	24.2

1980年と2000年を比較すると、死亡者数が約2倍に増加していることがわかります。

完全予約制  
お電話にて  
ご予約下さい。

## 禁煙外来のご案内

外来日時：10月12日(木)より開始  
毎週木曜日 17:00～19:00  
担当医師：上原明彦医師



# レラ～Rera～



### 目次 ～Contents～

- 院長の独り言
- 看護師さん大募集中!!
- 第25回病院祭
- 乳がん検診のご案内
- 意外に知らないタバコの真実
- 禁煙外来のご案内

# 院長の独り言

～飽和脂肪酸と死亡率について～



2017年8月に、世界的な医学雑誌であるランセットに、全死亡率で見ると、炭水化物の取り過ぎでは上りますが、脂肪の摂取は下げると論文が数篇掲載されました。糖質カットブームに決定的な一石を投じた話題になっています。



これは非常に大きなコホート研究(特定の地域の人々を長期間に渡って追跡調査する研究)で、北米・欧州・南米・中東・南アジア・中国・東南アジア・アフリカの18カ国の13万5千人余りを対象に7年以上に渡って調査をしました。主な結果は次の通りです。

○ 果物・野菜・豆類の摂取が多いほど、心臓血管系に関係しない全死亡率が下がった。野菜は調理したものよりは生野菜の方が効果的だった。

○ 炭水化物の取りすぎは全死亡率を上げたが、脂肪の摂取は全死亡率を下げた。常温で固体の飽和脂肪酸(例:肉の脂身)は脳卒中による死亡率を下げた。

果物・野菜・豆類にももちろん糖質は含まれていますが、最も効果的な量は1日に3～4回、375～500グラムと書かれていますので、この量ですと糖質の取りすぎになることはありません。生野菜の方がいいというのは、野菜に含まれている少量の毒で身体が活性化する効果が、調理で損なわれることがあることを示しているのかもしれませんが、近代になってから現代まで、平均寿命を伸ばすために、糖質の果たした役割は大きいとは思いますが、現代においては糖質の取りすぎの弊害の方が大きくなっていると考えられます。



脂肪についての結果は意外だと思われる方が多いかもしれません。しかし、飽和脂肪酸というものは化学的に安定な物質なので、体内に入っても特に悪さはしません。それよりも、不飽和脂肪酸の中でもリノール酸やアラキドン酸は、体内で酸化しやすく、アレルギーや炎症の原因物質を作りますので、取りすぎによる健康障害が懸念されます。

これらを踏まえて、食事のガイドラインも再考する時期に来ていると思います。静仁会静内病院では以前より、糖質を取りすぎないように、脂肪は種類を考えて食べるようにという栄養指導を行っております。

一緒に地域を支えよう!!

## 看護師さん募集中!!

院内保育所・学童保育を24時間利用可能です。病気のお子様をお預かりする病児保育もあり、安心して働くことができます。

# 第25回 病院祭

9月10日(日)、当院にて『第25回静仁会静内病院祭』を開催いたしました。当日は天候に恵まれて絶好のお祭り日和となり、たくさんの方々にご来院いただきました。ありがとうございました。



ジュニアジャズバンドによる演奏や、染退太鼓、マジックショーなどのイベントのほか、多くの屋台が立ち並びとても盛り上がる病院祭となりました。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

## 日本人女性の11人に1人が 乳がんにかかるという現実

### 乳がん検診のご案内

検診日時：毎月第2・4月曜日 14:00～

受診方法：予約制となります。  
詳細はお電話にてお問い合わせ下さい。

電話：0146-42-0701

当院では女性技師が  
マンモグラフィ検査を  
行っています