



【第4条】自分で作る

自分の口に入るものは自分で作るのがいちばん確か。外食続きは野菜不足になりがちです。

【第5条】食材を選ぶ

食材を選ぶ目はいつだって重要です。値段ばかりで選ぶのではなく、物をきちんと見て、質も確認する。素材の質を見分ける力は、自分で調理すればつきます。

また冷凍食品、加工食品、市販惣菜は、一般的に塩分、油脂、添加物を多く含む場合があります。お助け品程度に位置付けましょう。

【第6条】食事を楽しむ

偏食や、凝って同じものばかりを食べ続けることも大切です。栄養素を過剰に気に掛けるより、危険分散の発想で、いろいろな物を食べる方がずっと楽で安心だと思えます。

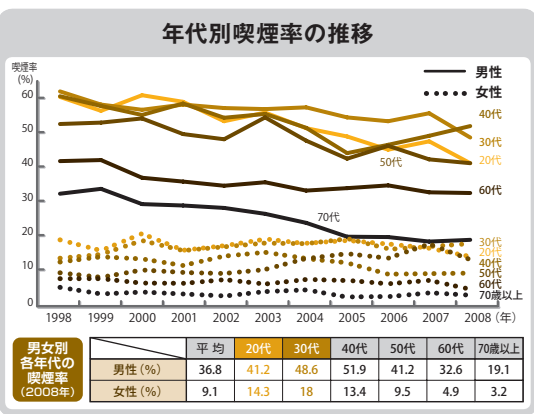
禁煙のススメ

やめたくてもなかなかやめられないのがたばこ。健康への悪影響が決定的とされる中、どうしたら禁煙できるかを考えてみます。

たばこ健康

たばこを手にしたジエームス・ディーンやマリリン・モンローがクールで格好良かったのは一昔前の話。今や喫煙は国、自治体や個人にとつての「大問題」です。

日本でも禁煙に関する条例が次々に



制定されるなど、喫煙者を取り巻く環境はこの10年で大きく変わりました。国民の健康づくりを目的として2000年に国が制定した「健康日本21」の影響もあり、男性の喫煙者数は減少するも女性の喫煙者数は横ばい状態。そこでパステルでは、都の「地域医療支援病院」認定を受けている東京労災病院（大田区大森南）の禁煙外来を訪ね、呼吸器内科部長、戸島洋一先生にお話を聞きました。

たばこの害

今や、たばこが体に害を及ぼすことは周知の事実。たばこが直接影響すると考えられる肺疾患以外にも、長年の喫煙習慣によるがんや心臓、血管障害への影響も次第に明らかになってきました。戸島先生によると「受動喫煙防止条例」を制定した国では心筋梗塞が減ったというデータもあるそうです。

公共の乗り物やレストランでは全面禁煙、又は分煙が当たり前になっていますが、分煙は有効なのでしょうか。「煙は流れているし、においがある」ということは有害物質があるということ。分煙でたばこの害をゼロにするこ

とは出来ない」と戸島先生。

「大事なのは『自分の健康は自分で守ること』と『周りの人への配慮』。周りの人、特に子どものいるところで大人が喫煙することはやめて欲しい。子どもは身体はナイーブで悪影響を受けやすい。喘息を発生する確率も上がる。妊娠中であれば胎児への影響も心配」

禁煙外来

有害と知りつつ喫煙を止められない人の割合は、2010年の調査によると成人の23%に当たります。禁煙できないおもな理由は2つ。「ニコチン依存症という中毒物質への依存」と「手持ち無沙汰や習慣のような心理的依存」です。



東京労災病院 呼吸器内科部長 戸島先生