

長瀬さんにお世話になりました。(吉田君)
 篠原先生にお世話になりました。(吉田君、北岡君、松村君)
 良いことがありました。(吉田君)

森田先生ようこそ高松東RCへ!北岡先生、展示会開催おめでとうございます。(上野君)
 誕生祝い。(川畑君、井上君、吉田君)
 早退お詫び。(先週分。西山君)

メイクアップ

05/02 高松中央RC 植松君
 05/02 ワールド大阪ロータリーEクラブ 橋本君
 05/08 高松北RC 穴吹君、川畑君、石濱君、星野君、三好君、倉山君、藤井君、木場君、野村君、井上君、平尾君、植松君、榎塚君、半井君

例会変更のご案内

月日	曜	クラブ名	例会場	→	月日	曜	場所	時間
05/30	火	当クラブ	リーガホテルゼスト高松	→	05/30	火	ボワ・エ・デュボン	12:30

客話「ロータリアンが知るべき受動喫煙の最近の話」

高松東ロータリークラブでの講演は2回目です。他のロータリーでも話す機会が多く、縁があります。
 今日禁煙の話です。「今日も元気でたばこがうまい」そうです。元気でなければたばこは吸えたものではありません。「今日も元気でたばこを買うまい」にして頂きたいと思えます。
 たばこを吸うのは勝手ですが、他人に迷惑をかけてはいけません。
 戦争に行くと全員戦死しますか？ そんなことはありませんが、戦争に行かなければ戦死もしません。
 たばこを吸わなければ肺は綺麗。そのことを知ってください。
 オリンピックと喫煙についてです。バルセロナ大会以来、多くの都市で罰則付きの受動喫煙防止法又は条例が整備され、東京大会ではJ Tとたばこ族議員による圧力で完全な分煙を行う可能性があり、I O C (国際オリンピック委員会)は強く全面禁煙を勧告しました。仮に東京大会が分煙で開催されると世界中から非難されるでしょう。
 P M2.5とは微小物質で、微粒子は肺胞まで入り込み炎症・動脈硬化・ガン・気管支喘息を引き起こします。最近NHKニュースでP M2.5の話題が出ないのは、たばこの喫煙環境がP M2.5そのもので、現状のP M2.5より数倍から数百倍多いことが解り、政府から報道規制が掛ったためです。たばこを吸う環境はそれほど悪い環境なのです。
 受動喫煙にもいろいろあって、周りの人が吸っているたばこの煙を吸わされたり、外で吸ってきた人の髪の毛や服などにとどまっているもの(におい)を吸わされたりします。これがP M2.5です。
 子供が中耳炎になるほとんどの理由は家族のたばこが原因の事が多いのです。
 副流煙は、ニコチン20倍・タール15倍・ニッケル30倍・カドミウム7倍・一酸化炭素15倍です。これが受動喫煙の怖さなのです。
 たばこの3悪は、依存症、血管収縮・強い発がん物質・酸素不足です。
 禁煙するのは難しいかもしれませんが、本気で決意すればほぼ禁煙に成功したと言ってもいいくらいです。
 ですが1本くらいと言った気持ちは厳禁!辛ければ禁煙外来に行きましょう!
 時間が押しましたが、ありがとうございました。

日本禁煙学会 理事
 香川県予防医学協会 顧問 森田 純二様