

愛東北小学校・南小学校で授業をしてきました！

令和6年度も愛東の両小学校の5年生・6年生を対象に、5年生には「喫煙防止」、6年生には「癌」のテーマで、横田所長が授業を担当してきました。

「喫煙防止」の授業では、
①タバコに含まれる有害物質
②喫煙が体に及ぼす影響
③受動喫煙、に重点を置いてお話ししました。

タバコの煙には、4,000種類以上の化学物質と250種類以上の毒物もしくは発がん性物質が含まれています。

●タバコの煙に含まれる化学物質②

化学物質	これらを含むものの例
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤

①National Toxicology Program: 11th Report on Carcinogens 2005 (L20070921043)
②Mackay, J. et al.: The Tobacco Atlas 2nd ed. American Cancer Society 34, 2006 (L20070921044)より改変

非喫煙者	喫煙者
 ピンク色の歯肉 白い歯 食事がおいしい 口臭のない息 健康な歯周組織	 黒っぽい歯肉 タールで着色した歯 味覚が鈍くなる 口臭がする 歯周病が進行している

「癌」の授業では、
①なぜ癌ができるのか
②癌の治療法
③癌検診、に重点を置いてお話ししました。

1/2 日本人のおよそ2人に1人が、**がん**になるといわれています。

がん検診を定期的に受けましょう。
わたしたちにできること、それは早期発見！早期治療！

がん検診はがんを早期に発見し、早期治療により、がんによる死亡を減らすことができます。がん検診は、がんの予防と治療に重要な役割を果たしています。

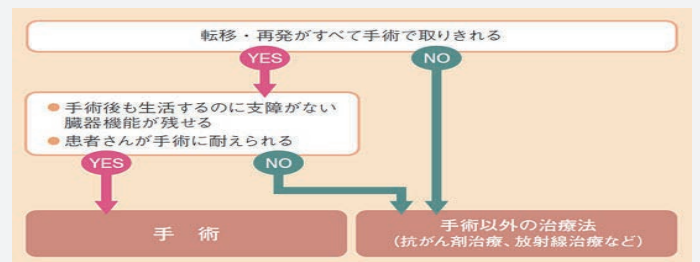
受動喫煙＝副流煙＋呼出煙（環境タバコ煙）

主流煙と比べた副流煙中の有害物質

ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素(CO)	4.7倍
ベンツピレン	3.4倍
アンモニア	46.3倍

医療従事者のための禁煙外来・禁煙教育サポートブック（メディカ出版）P8, 13

両小学校とも積極的に授業に参加される児童が多く、授業をした所長も元気な皆さんからパワーをもらって帰ってきました。



診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 人は生活にゆとりができて、はじめて礼儀や節操をわきまえることができるようになる・・・衣食足りて〇〇を知る
- ② 他の土地に行ったら、そこの慣習にしたがうべきである・・・境に入りては〇を問う
- ③ 勝負に勝ったからといって油断してはならない・・・勝って〇の緒を締めよ
- ④ 危険が迫って、今にも命が絶えようとしているたとえ・・・風前の〇

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 衣食(いしょく)足りて礼節(れいせつ)を知る
「礼節」は「栄辱」ともいう
- ② 境(さかい)に入りては禁(きん)を問う
類義語：郷に入っては郷に従え
- ③ 勝って兜(かぶと)の緒を締めよ
成功しても安心せず、さらに用心して行動せよという戒め
- ④ 風前の灯(ともしび)
類義語：風の前の塵、輶鮒(てつぶ)の急

編集後記

装いが軽くなる季節が来ると、運動しようという気持ちが出てきます。今年こそ毎日ウォーキングして、推し活のための体力作りをしたいです。(M.J.)