



「百歳」「百五十歳」「一万年歳！」。子供たちの大きな声が響きます。これは私が行っている小学生を対象にした防煙授業での「コマです。授業の最初に「何歳まで生きたいですか？」という質問をして、「元気に長生きするために必要なことを勉強しましょう」と進めていきます。私が勤務する福智町は世界最高齢だった皆川ヨ子(よね)さんの出身地であるため、長寿に対する意識が高いところです。

普通感覚保つ

私たち小児科医が、子供の権利を守るために行っている活動の一つに、「子供たちをたばこから守る」ことがあります。外來で、親や、喫煙を始めてしま

子供の権利守る防煙教育

つた子供への禁煙支援だけではなく、園医・学校医として防煙教育なども行っています。皆さんのたばこに対するイメージはどのようなものでしょう？子供たちにこの質問をする

むた ひろみ
牟田 広実 20期生、1997年卒



「たばこを吸うように誘われたときにどうやって断るか?」。防煙授業でロールプレイに取り組む小学生

福智町立方城診療所

【私の勤務地】福智町は北九州市と福岡市の間に位置し、2006年3月、赤池町、金田町、方城町が合併して誕生した。かつては筑豊炭田の産炭地だった。07年8月に世界最高齢114歳で亡くなった皆川ヨ子さんや、スタイリストのIKKOさんの出身地である。

と、「くさい」「煙たい」などのほかに、「かつこいい」とか「大人になったみたいであこがれる」という答えも返ってきます。本当はどうなのでしょう？

今、たばこを吸っている人も思いついてみてください。隠れて吸い始めた一本目のことを。ほとんどの人が煙たくて、お世たことでしょう。この一本目の時の「煙たいだけ」というのが普通感覚なのです。「かつこいい」とか「あこがれる」という感覚は、周囲の環境や宣伝広告によるまやかしのです。

普通感覚を保つには、最初の一本を吸わないようにすることが大切です。

押し付けは駄目

子供たちの周りからたばこをなくす、また子供たちに、たばこの正しい知識を広めることを通じて、子供たちをたばこから

守ろうとしています。

禁煙は他人からの押し付けではなく、自分から禁煙したいと思っている人をそつと後押しし、禁煙を続けてもらえような「支援」をしています。誰かに禁煙してもらいたくなく、後押ししたりするよう心掛けましょう。サポーターの存在は禁煙をグッと成功に導きます。私はこれらの禁煙支援を進めるために必要な資料を収集し、各地で配布しています。また、禁煙を上手に支援するために必要な知識や技術を広める活動を行っています。

これらの活動の原動力となっているのは子供たちや禁煙できた人の笑顔です。禁煙できた人は生き生きしています。なぜなら、禁煙を通して、絶えず自分の健康を促進していくために何ができるかを考え、行動しているからだと思えます。私も微力ながら禁煙支援を通じて、皆さんの健康促進を支援できたらと思っています。

(次回予定は北海道)