

店頭から
「こんにちは」
第11回

しごいてくれた先輩に感謝
一刻も早く禁煙を！
周囲の命も守ってください



宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士 薬剂師
プロフィール / 1976(昭和51)年、東北
薬科大学卒業。78(同53)年、同大学大学院修士課程修
了。'87(同62)年、薬学博士学位。

みやがわとしじ
宮川季士先生

地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

私は若いころから、1度もタバコを吸ったことがありま
せん。

がんになるとか騒がれているものを、わざわざ吸うとい
う勇気がなかったのでしょうか？

喫煙が原因の肺の病気も

大学時代、スキー部に所属し
ていました。

スキーを滑れるのは、もちろ
ん雪のあるシーズンだけ。

ですから、シーズン・オフは、
体育館で、筋肉トレーニング、
柔軟運動を。また、空中感覚を
養うためのランポリン等に加
えて、10km程度のランニングで、
先輩にしごかれていました。

当時、先輩が、「タバコは絶
対に吸うな。ランニングしたら、
吸っているヤツと、吸っていない
ヤツの違いがすぐに分かる」と
いっていたのを忠実に守った
のです。

なるほど、走ってみると、タ
バコを吸っている人は苦しそう
で、それほど体力のない私にさ
え、ついてこれません。

あれから40年。現代医学では、
喫煙が原因のCOPD(慢性閉
塞性肺疾患)という病気が世の
中を騒がせています。

昔の人は、体験上、タバコの
害を悟っていたのですね。
あらためて、先輩に感謝！

悲しくなる喫煙の弊害

最近、公共施設では、禁煙の
場所が多くなり、タバコがやめ
られない人は、肩身の狭い思い
をしているようですが、お酒に
タバコはつきもののようにです。

私のようなタバコを吸ったこ
とのない者にとって、一番迷惑

なのは、寿司屋さんや料理屋さ
んのカウンター席で、タバコを
スパスパやる人たち。

カウンターの向こうで、親方
がご自慢のとれたての魚を捌い
て、刺身の盛りつけをしている
と、その方向へ紫煙が行くので
す。

せっかく、磯の香りのする盛
りつけを楽しみに来店している
のに、「何でお金を出して、タ
バコの煙のかかった刺身を食べ
なければいけないんだ」と、文
句の1つもいいたくありません。

タバコの臭いがつくくらいは
我慢しましょうか。

もっと怖いのは、副流煙。タ
バコを吸っている本人だけでな
く、周囲にいる人たちにまで、
害をまき散らしているのです。

1日に何十本もタバコを吸う
チェーンスモーカー、つまり鎖
のように途切れることなくタバ
コを1日中吸っている人の奥様
が、白血病で亡くなった例があ
ります。

また、のどに炎症があり、毎
年、検査をしながら喫煙してい
て、とうとう、その炎症が、がん
化したという話も:。

「どうしてもっと早く、タバコ
をやめなかったの？」と、悲し
くなってしまうです。

先日、中学校で薬物乱用防止
教室の講師をしてきました。

薬物や脱法ハーブ、タバコの
害について、専門家の立場から
お話ししてきました。

生徒たちの感想文の中に、次
のような文章がありました。

「これからの人生を、たった
1回の好奇心で、すべてをムダ
にしたくないです」

この気持ちを、一生持ち続け
て欲しいものです。