



20歳未満の喫煙防止

教育委員会からのお知らせです。「青少年期からの喫煙は、20歳後に喫煙を開始した場合に比べ、がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなり、肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5.5倍となるといわれています。今回、一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラムの橋本 洋一郎医師等の協力のもと、20歳未満の喫煙防止に関する動画(約10分)を作成しました。」と連絡がきました。

○動画は、熊本市公式チャンネル及び市ホームページに掲載されています。

https://youtu.be/mKpYTLpLD_o

喫煙は、さまざまな生活習慣病の原因になりますが、特に未成年者の喫煙は、低年齢から始めるほど、将来の健康障害に対するリスクが高まるとともに、ニコチンに対する依存性が強く、やめにくくなります。具体的な影響では、酸素が身体中に行きわたらず身長が伸びなくなります。脳も酸素欠乏状態になるため、思考力や集中力が落ちてしまいます。また、身体が酸素欠乏状態のため、若いのに息切れして走れなくなります。私が驚いた注目した研究結果によると「吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんや心疾患で死亡する危険が高くなり、たばこ1本につきレモン半個分のビタミンCが奪われる等して肌が衰えてしわが増えます。」という記事でした。

そういう理由を鑑みて、未成年の喫煙は成長期の心と身体に影響があるため、未成年の喫煙は「未成年者喫煙禁止法」で禁止されているのです。

たばこから子どもたちの健康を守るのは、大人たちみんなの努めです。子供たちにたばこを吸わせないために、家庭・学校・地域で、連携して取り組んでいきたいと思えます。



冬の節電について

全国の企業や家庭を対象とした冬の節電要請期間が12月1日から始まりました。期間は3月末迄です。冬季では、2015年度以来、7年ぶりとなっています。ただ、政府は節電目標の数字は示さず、無理のない範囲での節電を呼び掛けています。

冬は日照時間が短く、夏よりも太陽光の発電量が少なく、夕方早い時間帯から発電量が下がる傾向にあります。一方で電力使用は、暖房や照明、家電の利用が増える午後5時~9時にピークを迎えます。このため、政府は電気を使う時間帯をずらすよう求めています。

経済産業省はホームページで、地域別に節電のポイントを紹介しています。家庭では重ね着をしてエアコンの温度を下げる、冷蔵庫の冷やし過ぎを避ける等を挙げています。一度HPに目を通し、節電対策の参考にされてみてはいかがでしょうか？

https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/shoene_setsuden/