

健康とタバコ

SGホールディングス株式会社
代表取締役会長兼社長 栗和田 榮一

人生にとって健康は目的ではない。
しかし最初の条件なのである。健康の価値は病気にしはじめてわかる。

(武者小路実篤著 人生論より)



おそらく「健康」など何の価値もないという人はいないだろう。しかし、人は、失ってしまうまで「健康」の本当の価値に気づかないものである。

SGホールディングスグループ従業員の中にも、現在、病気に苦しんでいる人は、数多くいる。その中には、本人が“早め”に、“適切な”対応をとっていれば防げた人が、少なからずいるだろう。いわゆるメタボリックシンドロームが要因といわれる生活習慣病などはその典型である。

おそらくその人たちの多くは、自身の生活習慣が健康に良くないということは発症以前から知っており、健診結果で幾度か指摘もされ、保健指導も受けていたはずである。それでも改まらなかったのか、改めるのが遅すぎたのか。

SGホールディングスグループのみなさんには、今一度、考えていただきたい。

もし、あなたが倒れて寝たきりになってしまったら家族は

どうなるのか。もし、運転中に病気が原因で突然意識不明になってしまったら、トラックはどうなってしまおうか？

そして「健康」であることの素晴らしさを、健康管理の重要性を、そして自身の生活習慣を見つめ直していただきたい。

現代は健康ブームで、健康にはあれが良い、これが良いと情報が氾濫している。

私は専門家ではないが、一般に「健康」のために気をつけるべきこととして、バランスのとれた食事、適度な運動と睡眠、健診によるチェック、禁煙などが重要と言われている。

今回は、特に喫煙について話をしたい。

SGホールディングスグループの喫煙率は、2011年調査で53.5%。わが国の喫煙率21.7%と比べるとあまりにも高い。男性の喫煙率は56.9%(国全体男性36.0%)で、この数字は、世間の水準からは15年遅れているようだ。女性の喫煙率35.4%(国全体女性12.0%)でこれも世間の統計では過去にない数字である。

お客様からの「タバコくさい」というご意見があとを絶たない。またタバコが原因となった火災、車両火災も発生している。禁煙さえしていれば防げたはずの交通違反や人身事故、死亡事故の報告を受けるたびに、この様なことは、公共物である道路を利用させていただいている当社にとって、あってはならないことだと強く思う。中国からのPM2.5の拡散による健康被害が危惧されているが、喫煙による健康被害は、その比ではないくらい深刻であるとも言われている。まさに百害あって一利なしである。

SGホールディングスグループでは、平成元年に佐川が

ん研究振興財団を設立し、がん治療の研究を支援し続けており、相応の評価を受けている。そのグループの内幕がこの状況ではいかなるものか。

私は、昭和59年2月22日からタバコを一切口にしていないが、グループ従業員の中にはタバコを一度も吸ったことがない人も多くいるだろう。また、以前に自らの意思でタバコと決別した人も多くいるだろう。私は、「禁煙キャンペーン」などと称して、喫煙者のためにみんなの貴重な資金を使ってもらいたくない、むしろ喫煙者が病気になったら実費を請求してはどうか、と以前から言ってきたのみならず、「昇給や昇格の基準に加えた方がよいのではないか」と考えたことさえある。

禁煙活動に反対しているわけではないが、禁煙を何度も繰り返しているのは結局禁煙していないのと同じである。禁

煙は、これから一生継続すればこそ禁煙である。言い換えれば「断煙」である。ぼちぼち事業所を挙げて断煙活動でもやってみてはどうか。仕事の効率も上がるはずである。

SGホールディングスグループ健康保険組合の被保険者は、過去には、若く、医療費をほとんど使わないと言われていた。その名残は現在でも残っているそうだが、平均年齢は年々上昇してきており、健康状態も年相応に陰りを見せてきているようである。

今からでも遅くはない、今一度、自身の健康について考え、行動に移していただきたい。

平成25年4月 栗和田 榮一

2011年 日本人の死因ベスト10

1位	がん	28.5%	6位	老衰	4.2%
2位	心臓病	15.5%	7位	自殺	2.3%
3位	肺炎	9.9%	8位	腎不全	1.9%
4位	脳卒中	9.9%	9位	慢性閉塞性肺疾患	1.3%
5位	不慮の事故	4.8%	10位	肝臓病	1.3%

生活習慣病(がん+心臓病+脳卒中)が死因の約54%を占める→生活習慣病の予防が、寿命の鍵!

9位の慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、タバコが主な原因です。

禁煙で危険度は確実に下がる～タバコの健康被害～

世の中には体によくないものがたくさんありますが、その最たるものがタバコです。日本人の死亡原因の第1位、第2位、第4位、第9位を占めるがん、心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患において、タバコがその病気になる危険性を大きく高めます。たとえば、非喫煙者の死亡の危険度を1とした場合、肺がんは男性が4.8倍、女性が3.9倍、心臓病は男性が2.2倍、女性が3倍もの高率になります。

また、女性の場合は、喫煙によって早産や流産の危険が高まるほか、産まれる子どもが低体重児になりやすいという報告もあります。

もう一つの大きな問題は、タバコを吸わない人にも大きな健康被害が生じることです。タバコの煙に含まれるタールやニコチンなどの有害物質は、喫煙者が吸い込む「主流煙」よりも、タバコの先から立ち上る「副流煙」のほうに、より多く含まれています。タバコを吸わない非喫煙者でも、タバコを吸う人の周囲にいれば、いやでも喫煙者がはき出した煙や副流

煙にさらされ、健康への影響を受けることになります。非喫煙者の妻が1日20本以上の喫煙をする夫を持つ場合、非喫煙者の夫を持つ人に比べて肺がんで死亡する率が約2倍も高いという報告があります。乳幼児への影響も深刻であり、何の前触れもなく突然死してしまう乳幼児突然死症候群は、妊娠後も両親がタバコを吸い続けると、起こりやすくなります。

禁煙を開始するのに遅いということはありません。ヘビースモーカーであっても禁煙によって病気の危険度は確実に低下していきます。

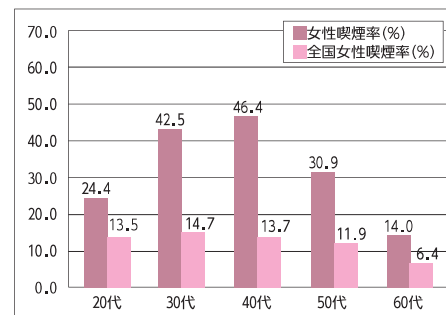
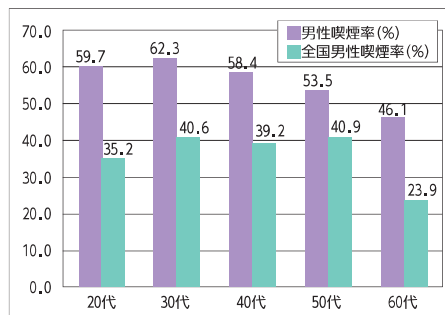
社員の皆様がご家族と共に健康な生活を過ごせすように、禁煙を今から始めて欲しいと思います。

平岡 真寛

京都大学大学院医学研究科教授
SGホールディングスグループ健康保険組合顧問



SGホールディングスグループ年齢別喫煙率(2011年)



※喫煙率:2011年ヘルスチェック 問診より ※全国喫煙率:JT全国喫煙者率調査 2011年より