

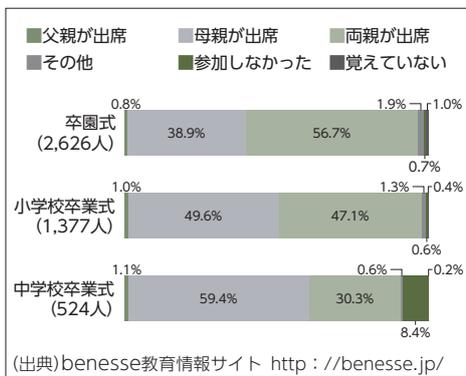


父親と卒業式

3月、卒業のシーズンが近づいてきました。以前は卒業式といえば母親だけが参加する家庭がほとんどで、父親の姿はあまり見掛けませんでした。ところが、最近の卒業式では父親の姿を見掛けることが多くなりました。(株)ベネッセコーポレーションが2011年に実施したアンケートでは、卒業式・卒園式に出席した父親の割合(「父親が出席」および「両親が出席」の回答の合計)は、保育園・幼稚園で57・5%、小学校では48・1%、中学校では31・4%という結果になっています。

父親の卒業式への出席が増えた背景として、父親自身の意識の変化はもちろん、周囲の状況も影響しているといえます。以前は卒業式に出席する父親が少ないため出席しづらかったことや、勤務先に休みを申し出ても「父親が卒業式に出る必要はない」と許可されないようなこともあったかと思えます。しかし、最近は父親の出席も増え、勤務先でも休みを取得しやすくなり、中には積極的に休みを取

るよう勧める事業所もあるなど、周囲の状況はだいぶ変化しました。こうしたことから、今後ますます卒業式に出席する父親が増えることが予想されます。ビデオ係・カメラ係として出席されているお父さんも多いと思いますが、その写真やビデオが、きつと家族のコミュニケーションのきっかけになることでしよう。仕事などで出席できない方も、帰宅後にお子さんから卒業式の様子などを聞き会話する中で子どもの成長を実感し、思い出を共にすることができるとはいえましょうか。



禁煙のすすめ

—禁煙外来をお尋ねください—

副院長

奥村健一 医師

喫煙は法的に認められた嗜好品であり、かつては男性の多くがたしなんでいたものです。過去の映画ではたばこを吸うシーンがかっこよく受け入れられていましたが、現在ではそのような場面が少なくなり、インテリはたばこを吸わないというイメージになりました。

その理由はいうまでもなく、喫煙の害が認識されているからです。喫煙者はたばこの効用を挙げますが、やはり「百害あって一利なし」です。まず、呼吸器系、循環器系、がんなど主要な死因の危険因子になっていて、寿命が短くなることが知られています。最近の欧米の研究では約10年の寿命を短くすることが報告され、日本でも40歳の時点でたばこを吸っている者は吸っていない者に比べ、男性では約5年、女性では約4年の寿命が短いことが報告されています。本人ばかりでなく副流煙による家族や周りの方にも健康障害があります。また喫煙場所がなくなりつつある現状では、禁煙により精神ストレスも少なくなります。

徐々に減って来ましたが、女性は10%前後となかなか減少していません。欧米の先進国では日本より喫煙率が少なく、米国では約半分です。これには欧米におけるはたばこの価格が日本の約2倍になっていることが挙げられます。これに対し、トルコ、韓国では約50%の喫煙率です。

禁煙を始めるには何かのきっかけが必要です。テレビで禁煙のコマーシャルを見られると思いますが、保険適用となる禁煙補助薬を使う禁煙治療には数々の特典があります。まず、治療中はたばこ一日20本を吸う費用の半額で済む経済性があること。治療中の禁煙率は高く8割はあります。禁煙の必要性について科学的根拠を示して説明が受けられること。当然その結果として健康に良い影響があること。ただ、残念なことは、治療後数カ月で喫煙を再開される方が結構多いことです。しかし、一度は禁煙外来を訪ねてみてください。保険適用の禁煙外来はどこでも受けられるわけではなく、当院の他、市内のいくつかの診療所で行っていますので、ぜひとも勇気を出してお尋ねください。