

## 喫煙防止教室授業后感想文集 第二集

### ご挨拶

一般社団法人那賀医師会  
会長 西岡正好

紀の川市・岩出市両教育委員会をはじめ各学校の諸先生方、保護者の皆様及び那賀医師会学校医部会会員の皆様におかれましては、ますますご清祥にご活躍のこととお慶び申し上げます。又、平素より一般社団法人那賀医師会が実施致しております公益事業における学校医としての健診事業をはじめ、特別支援教育事業等にもご理解とご配慮を頂き誠に有難うございます。

今年度も、学校医部会が編集作成致しました、喫煙防止教室に関する感想文集が出来上がりましたので、お届けさせていただきます。

さて、私達那賀医師会が実施しております学校医部会公益事業も軌道に乗り、さらに発展をさせ、すべての学校医が関われる体制がとれるように、もう一段上のステップに踏み出している所です。それには、教育委員会をはじめ、教育現場における校長先生や諸先生方、そして育友会を中心とした保護者の皆様のご協力がなければ進められません。更なるご理解を宜しくお願い申し上げます。又、岩出保健所の皆様も、未成年者薬物・アルコール予防教室においてご協力頂き、子ども達の理解を深めている所です。心より感謝申し上げます。

喫煙防止教室におきましては、上田晃子先生を中心に、地道な努力が実って来ております。毎年、児童生徒が勉強した後の感想文集は、誠に素晴らしいものとなっております。願わくは、この時代に書いて頂いた文章の内容を一生忘れずに、又、成人式を迎えられる日にも、同じ考えでいられることを望んでおります。私達学校医一同、児童生徒がさらなる理解を末永く持ち続けて頂けるよう、努力を続けて参りたいと考えております。

最後になりましたが、今後も那賀医師会学校医部会の学校における活動において、健康教育がさらに充実し、子どもたちと一緒に考え、素晴らしい共生社会を作っていけることを願いながら、併せてご協力頂いております皆様の更なるご支援をお願いして、私の挨拶と致します。

一般社団法人那賀医師会  
学校医部会会長 山入高志

那賀医師会学校医部会は、上田晃子先生をリーダーとして、那賀地域の多くの学校へ出向き、喫煙防止教室を行ってきました。

私もここ数年、校医をしている小学校で5, 6年生を対象に授業を行っています。腕白盛りの年令ですので、授業が始まってしばらくは少々ざわざわしています。しかし、スライドやタールジャー（タバコに含まれるタールの見本のようなもの）を見せながらタバコの害について説明をしていくと、だんだんと子どもたちの表情が変わり、一生懸命タバコのことを考え始めてくれるのがわかります。6年生の授業では、タバコ問題を考える会・和歌山の畑中さんが、喉頭がんにかかられたご自分の体験を、器具を使いながら話して下さいます。私語をする子はなく、静かな教室に畑中さんの声が流れていきます。一言も聞き漏らさないように、じっと耳を傾けている子どもたち。そのまなざしといったら・・・まさに真剣そのものです。

タバコの話聞きながら、自分自身の身体のことを考え、家族や友だちの健康を考えます。そして、将来も自分はタバコを吸わないでおこう、周りのおとなにもタバコをやめて欲しいという気持ちが膨らんでいきます。

今年も、そんな思いのつまった感想文集をお届けします。おとなから見れば、つたない文章であるかもしれませんが、子どもたちの真摯な思いの結晶です。ぜひご一読下さい。

私たち学校医部会は、禁煙・喫煙防止の輪が大きく広がっていくことを願い、これからも地道に活動を続けてまいります。皆様のご協力・ご支援をお願い申し上げます。

## 感想文

### 小学校5年生

私は五時間目にタバコのきつえん防止教室をしました。私の父はタバコはいっさいすっていません。子どものころからタバコは一生すわないときめていたそうです。母もすっていないので、私もすいたくないです。

タール、ニコチン、一酸化炭素がタバコにふくまれているそうです。一酸化炭素はテレビなどで死んだ人がいるというのを聞いたことがあります。ビンに入っているタールを見てとてもびっくりしました。タバコをすうとあんなにも

肺がきたなくなるなんてとてもしょうげき的でした。「タバコにニコチンがふくまれているからタバコがやめられないんだなあ。」と思いました。私はタバコがこの世からなくなれば死ぬ人はへると思います。でも「やめられない人はイライラしてしまったいへんなことになるのかなあ」とも思います。どうか少しでも死んでしまう人が少なくなるように願いながら生きていきたいです。とてもためになる勉強でした。

#### 小学校6年生

私のお父さんは、タバコをやめたそうです。その理由は、子ども（私）が生まれるからだだったそうです。父は子どもにも害があることを知っていたのです。今日の学習で、タバコをやめるのはしんどいということを知って、父はやめるのに大変だったと思いました。

私の周りのおじいちゃん、おばあちゃん、母の兄弟など誰もタバコを吸っていません。誰もいなくて良かったと思います。身のまわりの人は誰もガンで死なない確率が高いからです。病気で死んでほしくありません。妹や弟はこれからタバコに手をつけるかもしれません。その時は、私がタバコについて学んだことを話して説得したいです。私は病気で死にたくないで、これからも絶対にタバコを吸いたくありません。

#### 小学校6年生

まず、先生に去年話してもらったことを思い出しながら聞いていました。「昔は、タバコは害がないと思って吸っていた」と聞いて、とってもびっくりしました。それと、中学1年生で1回でもタバコを吸ったことがある人が、30%もいるというので、びっくりしました。

次に畑中さんの話でした。先生から、「声が小さいから静かに」と言っていたので、静かにだまっていると、何か機械を持ってのどに当てました。何かと思うと、ロボットのような声が聞こえてびっくりしました。畑中さんは、タバコを吸って声が出ないようになってしまったのです。タバコで声が出なくなるなんて、びっくりしました。僕は声が出なくなるなんて嫌です。

先生と、畑中さんが強く言っていたのが、誘惑にとらわれて1本吸ってしまったら、2本、3本と増えていき、ついにやめられなくなってしまうことを言っていました。なので僕は、初めの1本を吸わないことを、これからも強く思っていきたいです。

## 小学校6年生

5年生の時にも聞いたことがあったけれど、今回聞いた方が記憶に残った気がしました。「タバコが悪いものだ」ということは、もちろん分かっていたけれど、先生や畑中さんの話を聞くと、もっとそういう気持ちになったし、改めて「タバコは絶対吸わないようにしよう」と思いました。やっぱり話を聞いただけやったら、あんまり実感がわかないけれど、畑中さんのように自分の経験を元に話してもらえるとすごく実感がわきました。辛いことだと思うけれど、これからも続けていってください。

自分が吸わないことだけじゃなく、友達とか身近な人が吸わないようにするために、これから考えていきたいです。

## 小学校6年生

タバコは「本当にコワイ」と思いました。私は、タバコは体に害があるのは知っていたけど、説明を聞いて、「一本だけでも害があるんだな」と思いました。私のおじいちゃんは昔タバコを吸っていました。だから、昔のおじいちゃんの家はタバコのおいさがすごかったです。私はタバコのおいが大きらいだし、体に害があるのを知っていたので、皆でおじいちゃんにタバコをやめるように説得しました。そして何ヵ月かして、おじいちゃんはタバコをやめてくれました。タバコについて学習してタバコを吸いすぎると病気になると聞いて、昔、説得して良かったなと思いました。

いろいろと教えてもらって私はタバコは吸いたくないなと思いました。いろいろな人にめいわくだし病気になってしまうからです。

## 小学校6年生

私のお父さんもタバコを吸っていて、小さい頃は「タバコってかっこいいな」としか思っていませんでした。でも、大きくなっていくにつれて、タバコの怖さをちょっとずつ知っていききましたが、タバコの学習をして、こんな恐ろしい薬をどうして売っているのか、どうして買っているのか気になりました。それと、タバコを吸っている人よりタバコを吸っている人の周りのほうが危険と知ってすごくおどろきました。一度タバコを使うとやめられなくなってしまうのも怖いと感じました。大人になってもタバコは吸わないでおこうと思います。もちろん中学や高校でタバコを誘われても断ります。

小学校6年生

今回のタバコについての学習で、私は「お父さん、だいぶ悪いな…」と思い心配しました。タバコの知識については、少し聞いたことがあるだけであまり知りませんでした。でもタバコの勉強のおかげで、タバコがどれだけ悪いかは想像を超えて、より一層知れたと思います。私の祖父は、2、3年前に一度、「肺炎」になり、手術をしてなんとかあったけれど、原因は多分タバコだったと私は思いました。(病気になる前は、祖父もタバコを吸っていたので。)それから、祖父は禁煙しましたが、「お父さんもそうなるのでは…」と今思います。なので、今からでもお父さんや親族のおじさんらに勉強したことを言えればいいなと思っています。タバコの勉強は、大人になっても忘れないように覚えておきます。

小学校6年生

タバコをたくさん吸うと、肺が真っ黒になってしまうと知って、びっくりしました。

私のおじいさんが、私の生まれる前までタバコを吸っていたけど、私が生まれたからタバコをやめました。なぜかな？と思っていたけど、最近になってタバコを吸っている人の近くにいる人にも害があることを知って、「おじいさんは、私が煙をすってしまっただけじゃないと思ったから、タバコをやめてくれたんだ。」とわかりました。大人になっても、自分だけじゃなく近くの人にも害を与えてしまうから、タバコは吸わないようにしようと思います。

小学校6年生

私は、一度だけならタバコをすってみたいと思っていました。でもタバコについての学習をして、一度すってしまうとやめられなくなることを知り、一度もすいたくないと思いました。そして、タバコをすって足がくさってしまってもまだ、タバコをすいたくなるなんて、「タバコってこわい物だな」と思い、初めはタバコをすっている人は「かっこいい」と思っていたけど「ぜんぜんかっこいいことはない」とも思いました。なぜ病気になると分かっているタバコをすうのかも分かりませんでした。

## 小学校6年生

ぼくは、タバコは、害があることが分かっていたけど、肺ガン以外に、他のガンになることは、知らなかったです。タバコは、吸ったらやめられなくなるのが、どんな感じか、不思議に思いました。タバコは、高いから、1年間でだいぶお金を損してるのに、「なぜ吸いたいのか」が、分かりません。将来、タバコは絶対に吸わないし、タバコのせいで、たくさんの死亡が出ているので、さらに吸いたくなくなりました。主流煙と副流煙は、副流煙の方が害があることは初めて知りました。でもぼくは、タバコの煙のにおいが好きです。でも吸うことには、興味はありません。

タバコのことをいろいろと教えてくれてありがとうございました。

## 小学校6年生

ぼくは、喫煙防止教室でタバコについて色々なことを知りました。タバコを吸う人よりタバコから出るけむりの方が体に悪いと知りました。タバコを吸うと、肺がんになりやすいのに、なぜずっと吸うのだろうと思いました。タバコを吸っている人の画像を見た時は、「真っ黒で気持ち悪いな」と思いました。それにさわるとその中から黒い液体が出てくると先生が言った時は、「えー」と思いました。ぼくは、体に悪い物をやめられないのかが分かりませんでした。吸っている人だけが体に悪いと思ったけど、そのけむりを吸った人の方が体に悪いならタバコを吸わないでほしいと思った。ぼくのお父さんもタバコを吸っているので「やめてほしいな」と思いました。

タバコのことを色々と教えてくれてありがとうございました。

## 中学校1年生

喫煙防止教室ではたくさんのことを教えてもらいました。例えばニコチン中毒や体への影響です。

ニコチン中毒とは一度タバコを吸ってしまうとやめられなくなってしまうことです。先生はこのことについて「最初の一本を吸わないことが大事」と言っていました。一度吸ってしまうと、やめるのは大変なので断る勇気を持つことが大事だと思いました。

次に体への影響は、血管が細くなったりガンになりやすくなることです。肺への影響もあります。血管が細くなると手や足の指に血管があまり通わなくなり腐ってしまいます。

タバコを吸い続けると、タバコは毒の缶詰と同じなのでガンの他にもたくさん  
の病気になる人が多くなります。肺へはタールなどがたまって黒くなったり  
穴があいたりしてしまいます。正常な人の肺と全然違います。

喫煙防止教室を終えてタバコとはとてもこわいものだと改めて実感しました。

#### 中学校 1 年生

喫煙防止教室がありました。僕は親がタバコを吸っているので「自分も吸っ  
てみようかな」と思っていました。今回の喫煙防止教室で一転しました。タ  
バコを吸うと血管が細くなり手の指や足の指に血が行かなくなり、手や足を切  
断しなければならぬような大変な目にあうかもしれないからです。他にもタ  
バコを吸うと顔が老けたり肺ガンなどのガンを発症しやすくなるため、一気に  
タバコを吸う気が失せました。今回ばかりはまじめに話に聞き入ってしまいま  
した。中毒性があることも今回知りました。父もこの中毒性のためにやめられ  
ないのかな、と思いました。母は自分たちが幼い頃にやめてくれました。父に  
も言ってみようかな、と思いました。「体に悪影響のあるものを売るのはダメな  
のでは」と思うのが僕の感想です。帰ったら早速今日のタバコの話をお父さんに言っ  
てみようと思います。

#### 中学校 1 年生

私はタバコが体に悪いものと知っていましたが、病気になったりタバコをや  
めれなくなったりすることは知りませんでした。タバコの中にタールやニコチ  
ンがはいっていることも知り、依存症になることも知ってタバコを吸いたくな  
くなりました。

タバコを吸った人の肺や歯、手足の写真を見てタバコがどれだけ怖いものか  
わかりました。私のおとうさんがタバコを吸っているのを病気にならないよう  
に気をつけてほしいです。煙も体に悪いものなので気をつけたいです。

#### 中学校 2 年生

僕は、この講習を終えて、また一段と「タバコを吸いたくないな」と思いま  
した。なぜならタバコは一箱 400 円ぐらいするのに体に悪い薬がたくさん入っ  
ているからです。

家族では、父がタバコを吸います。いつも家のベランダで吸っているのを、  
家の中は安全だと思っていましたが、吸った後の 20 分間は服などに有害物質が

ついているのだと知りました。また、吸い続けるとガンにかかりやすく、声を出す器官を取りのぞかなくてはいけなくなるのが分かった。僕は、父がああいった器具を使って話しをしたり、病気にかかってほしくないでタバコをやめてほしいと言っています。でも、これからは父に対して怒らずにやさしく根気よく「やめて」と言ってみようと思います。

本日は、タバコについて色々なことを教えてくださり、ありがとうございました。

中学校2年生

今日の学習では、煙草を吸うと体にどんな害が出るのかくわしく教えてもらった。新しく知ったことは、煙草には「ニコチン」という物質がふくまれていて、ニコチンが減るとイライラして、また吸いたくなってしまう依存中毒になることが分かった。また、多い人では一日に50本以上吸っている人もいると聞いてびっくりした。煙草を吸っている人と、吸っていない人との健康状態は全然違うし、自分が吸っていなくても、煙草の吸っている人の「副流煙」を吸って、主流煙の何倍もの有害物質を吸い込んでしまっていることがわかった。

煙草の依存中毒で、声帯を切って機械なしでは話せない方も何万人もいると聞きました。実際にその人から話を聞けば、メリットは一つもなく、全てデメリットなことばかりでした。煙草は自分だけでなく、周りの人にも害が加わっていることを気にせずに、平気で吸っていた結果、こんな体になってしまったと、とても後悔していました。ぼくの父も煙草を吸っていますが、ガンなどにはなってほしくないで、禁煙をやさしく呼びかけようと思います。また、自分も煙草を吸わないようにしたいと思います。

中学校2年生

今日の講演をきくまで、タバコは有害なもので体にすごく悪いもの、体にいいところは1つもないことは知っていました。今日の講演をきいて、タバコは自分にも悪いし、周りにも人にも害をもたらすものと知ったし、タバコには、エタノール、ニコチン、一酸化炭素という体に悪いものが入っていると知った。

そしてタバコは「百害あって一利なし」という言葉も知った。これからはタバコは絶対に吸わない。友達も吸おうとしていたら「やめたほうがいいよ」といってあげる。講師の先生(畑中さん)に、タバコは自分の体にも悪いし、周りの人にも害をもたらしてしまつて「1本吸うと2、3本と吸ってしまう」と今日、畑中さんに教えてもらったので、絶対に私は吸いません！！

## 中学校 2 年生

今日の講演をきくまで、タバコは、体に悪い。タバコは 1 度吸うと、やめられなくなる。タバコは、ガンになることは知っていました。今日の講演をきいて、手足の先に血がまわらなくなり、手の指を切ったりしなくちゃならない。声帯を切ったりもしなくちゃならない。副流えんの方があぶないことを知った。

これからはお父さんがタバコを吸っているのだから、やめるように、やさしく注意する。死んでほしくないから・・・。

講師の先生(畑中さん)に、ありがとうございます。とても勉強になりました。畑中さんに会ったのは 2 回めで、小学校の時もお会いしました。

## 中学校 3 年生

タバコの怖しさが今日改めて分かった。体はタバコを吸っていたら年をとるにつれて壊れていってしまうことが分かった。

小学校のころ僕は、大人がタバコを吸っているのを見てまねをしたいと思ったことが何回もあった。そして小 6 の時、おじいちゃんが吸っていたタバコを 1 回吸った。おいしいものだと思っていたが実際はとても苦かったし、まずかった。この体験をいかして、大人になってもタバコを吸わないようにしようと思った。だれかに「吸え」と誘惑されても断るつもりだ。おじいちゃんにもタバコをやめさせたいと思う。自分の周りの人のためでもあり、おじいちゃんのためでもあるからだ。このタバコの怖しさを家族に話す。

今回の授業はとても良かった。

## 中学校 3 年生

喫煙防止教室を受ける前からタバコは吸わないと決めていたし、タバコは 1 本でも吸うと体に影響もあるし、1 回吸うとやめられないことも知っていました。

でも先生の話や、畑中さんの話を聞いて改めて絶対吸いたくないと思いました。もし周りの友達の中で吸っている子がいればやめたほうがいいと伝えたいです。

畑中さんの話を聞いたとき、正直本当にびっくりしました。畑中さんも言っていたとおりあんな風に病気になると後悔だけがのこるし、死んでしまう可能性もあります。

病気になってその時後悔しても遅いです。だからこれから出来るだけ「タバコをやめてほしい」「皆吸わないでほしい」と

いう思いをもって、私の周りのすべての人に話をして「タバコは絶対に吸うべきではない」と教えたいです。

高校 1年生

今日は、喫煙防止講話をしていただき、改めて喫煙することの恐ろしさを学びました。喫煙は、全く得することは無く、むしろ損することばかりです。寿命が短くなったり、病気になりやすくなったり、無駄にお金を使ったりとまだまだたくさん害があります。周りの人達にも害があるにも関わらず、街中や人混み、レストラン等の店などで平気で喫煙している人をととても多く見かけます。自分には、それを注意できる勇気は正直なところありません。しかし、そんな自分にでもできることはあります。それは、“ずっと喫煙しないこと”です。これは、長い人生の中でも自分が心がければできることです。一人一人がそういう意識で生活すれば自然に身の周りから煙草の嫌なにおい、有毒な煙がどんどん消えていくはずで。今日、このような講話をしてくださったことを今後の人生にしっかりと生かしていきます。そして、現在煙草で悩んでいる方々を助けていけるような社会にしていけたらいいなと思います。今日は本当に良い経験になりました。

高校 1年生

私のお父さんはタバコを吸っています。今日の話聞いてほんとうにやめてもらうように話してみたいと思います。今まで何度かやめてもらうよう言いましたが、「うるさい」や「だまれ」など言われ、私もお父さんのためを思って言ってるのにといい私もおこってしまいました。タバコには依存症があるのを最近勉強し、やめたくてもやめれないということがわかりました。お父さんも本当はやめたいけどやめれないからイライラしておこってくるんだと思いました。だから、おこられても優しく何度もタバコをやめてと言いたいと思います。今日話を聞いて本当に自分のためにもなったし、家族にもいろいろ今日話をしておしえてあげたいです。タバコは本当に吸わないようにしたいです!!

高校 1年生

喫煙は、本当に体に悪いんだなと改めて思いました。私の家族ではおじいちゃんとお父さんが吸っていたのですが、おじいちゃんは何年か前にやめてくれました。お父さんはまだやめれなくて前に何度か「やめてほしいなあ。」と言っ

たことがあったのですが、これからもお父さんがやめれるように支えていけるように言っていきたいです。私は病気になりたくないので、お金もかかるし、自分にとって害になるタバコは絶対に吸わないようにしたいです。誰かに誘われてもことわれる強い意志をもっていたいと思います。

高校 1年生

私のお父さんは、タバコを吸っています。私は、タバコをやめてくれるように何回もたのみましたが、今もタバコを吸いつづけています。今回の喫煙防止講話を聞いて、副流煙で私たちの体もタバコを吸っていることと同じであることを聞いて、より一層タバコをやめてほしいと思いました。でも、タバコをやめることは辛いのはわかっているので、やさしく何回もたのんでみようと思いました。

私は初めて、機器を使ってしゃべっているのを見ました。それにはとてもおどろきました。私は病気で声帯を取り除いている人がいることを、お父さんから聞いていたので、おどろきがすごかったです。話を聞いていると、とても、私達に対する気持ちが伝わってきて、絶対一生タバコは吸わないでいよう！と思いました。周りの人や親せきの人達にも禁煙を勧めようと思いました。今日の話聞いて、とても自分のためになったと思いました。ありがとうございました。

高校 1年生

今日の話聞いて、タバコは本当に怖いものであると実感しました。私には二人の兄が居ますが、一人タバコをすっています。もう一人は、昔すっていましたが子供が生まれてから一度もすっていません。私は、もう一人の兄にタバコを止めてほしいのですが、上手くタバコを止めてほしいと言えませんでした。しかし、今日の講演を聞いて強く自分の考えをおしつけてはいけないと学びました。分かってもらえるように、優しく言ってみようと思います。最後に話してくれた男性は、つらいと思うのに、私たちにタバコの危険さを教えてくれました。本当にうれしかったです。あの男性が教えてくれた事を忘れずに私は“最初のタバコ”を吸うことのないよう、頑張っていこうと思います。今日来てくれた皆さん。本当にありがとうございました！日本の人々がタバコを吸わなくなることを願っています。

## 高校 1年生

私の親は両方ともタバコを吸っています。毎日吸っているので同じ部屋にいても「けむたいなあ…」「また吸つとるんかいな」など、もはや慣れてしまっていました。「どうせ受動喫煙程度だから私は大人になったら吸わないし大丈夫だ」とゆるく考えてました。ですが本日の講話を聞き、実際の喫煙者の方のがんの状態、老け方など、リアルに見てとても驚きました。リアルすぎて生々しかったのか周りの子は数人目を背けている子もいましたが、私はむしろいつか親がこんな悲惨な状態にならないかどうか、不安になりました。「孫の顔を見るまで死ねない」、「なんか最近老けてきた。若くなりたい」など口々に言う両親に「タバコやめてみたらいいんじゃないかな？」と言えるような勇気をいただきました。後、声が出ず発声機を使って話す方を久しぶりに目にしました。「私は大丈夫」という考えを持たず「そうなるリスクを自ら背負う」ということをしっかりと記憶して焼きつきたいです。私は両親に健康で長生きしてもらいたいです。まず動くのは、私の方からなのかもしれませんが、貴重なお話ありがとうございました。とてもいい勉強になりました。

## 高校 1年生

私は小学校のときに学校で何度かタバコのはなしをきいたことがあって、病気になるよということは知っていました。そして私のおじいちゃんがタバコを吸っているので何度も何度も「吸っちゃダメだよ！」っていつづけました。そしたらやめれるようになって今現在一本も吸ってません。だから私の家族、おじいちゃんおばあちゃんだれ一人も吸っていません！これはとてもよいことだと思います。私も将来吸わないようにしたいです。

## 高校 1年生

禁煙防止講話は、中学校の時もしていただきました。だけど、高校生になってからも一度聞くと、また違うものを感じることがありました。今、16才なのであと4年後には吸ってもいい年になります。だけどそれは、ただ「責任はあなたにありますよ。」と、「吸いたければ吸いなさい。」という年齢なだけで、決して、「害がないから吸ってもいいよ。」というわけではないということが分かりました。今、私の家では誰も吸っていませんが、もしかしたら、弟や周りの友人にそういう人がでてくるかもしれません。その時は、しっかりと注意しさらに自分自身も絶対に吸わないでおこうと思いました。そして、「禁煙の施設

や学校がさらに増えるといいな」と思いました。

## 学校医の感想

那賀医師会学校医部会 喫煙防止教室担当  
塚本内科クリニック 塚本和也

喫煙予防教室を受け持って、約 6 年になります。お借りしたスライド教材をベースに少しずつ改変して使っています。なかなか 100 人を超える生徒さんを前に理解して、満足してもらえる話をするのは簡単ではないなあと思っています。今後も、喫煙の悪い効果をありのままお知らせし、未成年の時期、20 歳になった時に、正しい選択をしてもらえるように上手に正しい知識を 50 分間の間で伝えていけたらと考えています。

講演の前に、アンケートを書いてもらっておりますが、父親と祖父が喫煙している家庭がかなりあり、その生活環境を変えることは難しいと思います。そのため若い世代での喫煙予防のしっかりとした啓蒙を今後とも一番の課題として、しっかりと教えていくように心掛けたいと思います。

タバコ、アルコールおよび薬物と、若者に悪影響をおよぼすと考えられる嗜好品が次々と目の前に提示されると思いますが、大人が正しい知識をもって、良い方向に導くことが大切であると思います。

## 編集後記

那賀医師会学校医部会 喫煙防止教室担当  
上田晃子

平素は那賀医師会活動、学校医部会活動にご理解いただき誠に有難うございます。平成 25 年度も喫煙防止教室授業后感想文集を作成することができました。感想文集作成にあたり、生徒・児童の皆様・学校関係者の皆様にはご協力を賜り誠にありがとうございました。感想文集は各学校にお配りするとともに那賀医師会ホームページ (<http://www.naga.wakayama.med.or.jp/>) に掲載させていただき、喫煙防止に関心のあるすべての皆様、学校関係者の方々、保護者の方々、そして子どもたちにご覧いただけるようお声をおかけくだされば幸いです。

喫煙防止授業の後、子ども達には感想文を書いています。読ませていただく度に子どもたちが懸命にタバコについて考え、周囲の方の禁煙を支援している様子が伝わってきます。今回は感想文集掲載にご了解をいただいた方々の感想文をほんの一部ですがご紹介させていただきました。お読みいただきありがとうございます。

那賀医師会学校医部会では平成17年度から学校医、医療者としての立場から、子どもたちに喫煙防止のための出前講座を実施しています。子どもたちがタバコに興味を持つ前に、正しい知識を伝えることで、喫煙を防ぐことができると考えていますが、平成25年度は18校(小学校12校、中学校5校、高等学校1校)で喫煙防止教室を実施させていただきました。子ども達が強力な禁煙サポーターとなって禁煙支援の輪が広がることを願っております。

喫煙はニコチン依存症という病気であると考えられています。意志だけの禁煙は非常に難しく、ほとんどの人がニコチンが切れてくる禁煙後2~3日目のヤマを乗り越えることができません。でもそのヤマは禁煙補助薬というお薬を正しく使うことで、乗り越えやすくなります。薬局で市販されているニコチンパッチやガム、医療機関の禁煙外来で処方されるバレニクリン(商品名チャンピックス)による治療と専門家のサポートで6~8割以上の方が禁煙可能となります。勿論一度失敗した方も、あきらめずに、再度挑戦すればどなたでも禁煙はできるのです。禁煙外来の門を叩いてくださるだけで禁煙は半分成功したようなものです。しかしながら、禁煙を開始してみようと思うまでの道のりが喫煙者にとっては何年も、何十年もかかるくらい大変なことなのです。そこで「お父さん、お母さんに、タバコをやめてほしい!」という子どもたちの声が大きなパワーになるのです。

タバコを吸っている家族と同居する子どもたちは、いつでも簡単にタバコを手にとることができます。1本吸ってしまえばニコチンの魔法にかかってしまったかのようにやめられなくなる子どももいます。そんな子どもたちがタバコを吸い始めないための最良の防止策は、子どもたち自身がタバコの害、タバコのやめにくさ(依存)、周囲の方に禁煙してもらうための支援方法について正しい知識を学び、子どもたちに周囲の人の禁煙サポーターになってもらうことだと考えています。そうすれば子どもたちが最初の一本を吸い始めることはなくなると思います。子どもたちの周囲に、もしタバコを吸う方がいたら何回でも、何十回でも、何百回でも、根気よく、「禁煙して健康でいてほしい。」、「禁煙しやすくなるお薬があるよ。」と応援していただければと思います。

禁煙治療の詳細については、まずはかかりつけの医師にご相談ください。和歌山県内の禁煙外来については県のホームページに紹介されていますのでぜひご覧ください。

禁煙外来実施医療機関一覧

[http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h\\_kenkou/tobacco/iryo/kine\\_niryo.html](http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h_kenkou/tobacco/iryo/kine_niryo.html)

喫煙防止教室を通して子どもたちに健康の大切さ、家族の大切さ、友達への思いやりなどについて知っていただければと思います。これからも地域の皆様と共に地域の皆様の健康増進について考えていきたいと思っております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

最後に那賀地域の学校関係者の皆様には喫煙防止教室の実施および授業后感想文集発行にあたりご協力を賜り誠にありがとうございました。那賀医師会喫煙防止教室実施にあたり、ご指導・ご協力いただきました岩出保健所の先生方、和歌山禁煙教育ボランティアの会の先生方、禁煙推進医師歯科医師連盟和歌山県支部の先生方、主に中学生、高校生を対象とする教室で体験に基づく講話をお話していただいておりますタバコ問題を考える会和歌山の畑中孝之先生に深謝いたします。

#### 平成25 年度教室実施校（学校医または講師）

岩出小学校（山入高志）山崎小学校（木下智弘）山崎北小学校（根来博之）  
上岩出小学校（宇田知司）中央小学校（塚本和也）  
池田小学校（梅田欣嗣）田中小学校（柏井健作）龍門小学校（林恒司）  
調月小学校（西岡正好）丸栖小学校（高尾敏彦）西貴志小学校（峰暉夫）  
東貴志小学校（上田晃子）  
岩出中学校（岩出保健所久馬千明先生・学校医岩田光司）  
岩出第二中学校（奥村明春）  
粉河中学校（中田秀則）那賀中学校（佐藤裕美子）荒川中学校（津田政直）  
貴志川中学校（坂口雅宏）  
那賀高校（上田晃子）

那賀医師会学校医部会 喫煙防止教室 担当  
上田晃子 柏井健作 塚本和也