



あおもり健康企画

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」7・8月号

## あけぼの

vol.  
128

INDEX P2. 新型タバコって安全なの? P3. あおもり100日健康トライアル2019/私の趣味



## 第46次沖縄県辺野古支援・連帯行動に参加して

「辺野古の海を守る」というオール沖縄の闘いの手助けができればと思います、5月22日〜24日まで辺野古支援・連帯行動として、辺野古埋め立てを阻止するための座り込み行動に参加しました。また、『世界一危険な基地』である普天間基地周辺で生活しなければならぬ住民の苦悩を実感してきました。

国は普天間基地が老朽化したとの理由をこじつけ、辺野古を埋め立てて今よりさらに危険な新基地を建設しようとしています。しかし、埋め立てようとしている大浦湾は地盤が軟弱で活断層もあり、とても危険な場所です。また、ジュゴンの生息地でもあり、自然豊かな沖縄の生態系を壊すことにもつながります。現に今年の3月に

は埋め立ての影響と思われるジュゴンの死骸が発見されました。何より、沖縄県民の民意が全く反映されていないのです。県民の方々は、オスプレイが配備されるような基地自体いららないのです。埋め立て現場では「ひたすら座り込む」ということで埋め立て反対の民意を体現しています。しかし国が雇った何十人もの機動隊は座りこんでいる人の両脇・両足を抱え、無理やり立ち退かせようとするのです。

このような情報をどれほどの国民が知っているのでしょうか。報道などでは知ることができない沖縄の「真実」を伝えることが、青森という遠いところにいる私が今できることだと感じました。

(大野店事務/吉田和美)

## 「新型タバコ」って安全なの？

新型タバコには2種類あり、香りの付いたリキッドを加熱して気化させた蒸気を吸う「電子タバコ」と、タバコ葉を加熱して気化させた蒸気を吸う「加熱式タバコ」に分類されます。どちらの新型タバコも電力で加熱するため煙やにおいが少ないのが

特徴です。そのため喫煙する人にも周りにいる人にも無害だと誤解されやすいのですが、実際には目に見えない危険が潜んでいます。新型タバコから出されるエアロゾル(蒸気)には、ホルムアルデヒドなどの発癌性物質に変化する物質が含ま

中身はほとんど同じなんです!

	新型タバコ		従来のタバコ
	電子(VAPEなど)	加熱式(iQOSなど)	タバコ葉
中身	リキッド	タバコ葉	タバコ葉
ニコチン	少しある	ある	ある
発がん物質(※)	ある	ある	ある
依存性	低い	高い	高い
煙	見えない	見えない	見える
受動喫煙の影響	ある	ある	ある
健康被害リスク	ある	ある	ある

(※)発がん物質:ホルムアルデヒド等

れています。これらの物質による病気の関連性については現時点では明らかではなく、どれほど人体に影響があるかはまだはっきりしていません。また新型タバコ(特に加熱式タバコ)には従来の



タバコと同様にニコチンが含まれていますので、電子タバコに切り替えても禁煙したことにはならないのです。現在新型タバコは、「禁煙エリアでも吸える」「受動喫煙の危険がない」と誤認され、急速な広がりを見せています。新型タバコの利用者が吐き出したエアロゾルはほとんど見えないため、知らないうちに受動喫煙している危険があります。従来のタバコの煙と同様に周囲に拡散するため、受動喫煙による健康被害が生じる可能性があります。世界保健機構

(WHO)では、「新型タバコのエアロゾルにさらされると、健康に悪影響がもたらされる可能性がある」と指摘しています。そのため従来のタバコと同様に、公共の場所や妊婦、小児のいる付近では吸わないことが原則であり、喫煙所以外での使用はするべきではありません。

もし「害が少ないから」においがないから」と新型タバコを使用したり、切り替えようと考えているのであればやめることをおすすめします。禁煙を希望される方は、専門医療機関にご相談ください。薬局でも禁煙相談や禁煙補助商品の紹介・販売ができますので、是非お声がけ下さい。

(新町店 薬剤師/葛西孝行)

### 【参考文献】

■非加熱・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解/日本禁煙学会  
■無煙たばこ、電子たばこ等新しいたばこおよび関連商品をめぐる課題/独立行政法人国民生活センター



／ 次回の健康教室は /  
8月17日(土) 13:30~14:30

青森市保健所健康づくり推進課より、市民のみなさんが運動習慣の定着や食生活の改善の取り組みなど、主体的な健康づくりを継続できるように、この7月から10月にかけて「あおもり1000日健康トライアル2019」が実施されます。

トライアルの内容は、各参加者が運動実践や食生活改善を目

標に「健康づくり」を宣言し、各種健診・検診を受診すること、健康づくりを支援する各イベントに参加することでポイントが付与され、ポイントに応じて各種賞品に応募できる仕組みとなっています。大野あけぼの薬局は、協賛企業として健康づくりを支援するイベントにエントリーしました。8月17日の健康教室がポイントの対象講座になります。ぜひ、この機会に「健康づくり」にチャレンジしてみたいかどうかでしょうか。お気軽にご参加ください。

1000日健康トライアルの申し込み方法や各イベントの日程等、詳しくは市のホームページをご覧ください。

(大野店 事務／柳谷 円)



2019



watashino syumi  
私の趣味 16 多肉植物

皆さん、タニラーという言葉を知っていますか？この言葉は、多肉植物好きの人を表す言葉で、私もタニラーの一人です。

多肉植物と一言で言っても種類は1万種以上もあり、身近なアロエやサボテンも多肉植物の一つです。今では、100円ショップやホームセンターでも様々な種類が販売されていて、ぷにぷにとした質感や個性的な形は見ているだけで癒されます。

一つのサボテンから始まった我が家の多



お部屋のインテリアにもオススメ!

肉植物も15種類程に増え、5年目にして初めてサボテンに花が咲きました。先日、秋には紅葉するという種類の多肉植物を購入しました。今から、どんな色に変化するのを楽しみです。(中央店 事務／中村 久美子)

あけぼの 第128号 2019年7月1日発行 発行部数7,000部 発行元(企画・編集)/一般社団法人あおもり健康企画 青森市東大野2丁目2番地1 ☎017-729-1783 FAX 017-729-1784 代表者/西村 美和  
あけぼの薬局 大野店/中央店/妙見店/新町店/八戸店/福祉用具サービスあけぼの



## 原水爆禁止 国民平和 大行進

引継ぎ集会

6月2日、快晴の日曜日に原水爆禁止国民平和大行進引継ぎ集会に参加しました。

この行進は「核兵器全面禁止・廃絶」を訴えるもので、1958年に広島から一人の男性が歩き始めたことをきっかけに始まりました。それ以来市民の共感を広げ、全国で毎年行われるものとなりました。集会には



220名が参加し、当法人からは職員36名と子ども14名が参加しました。

日本は世界で唯一の原爆被爆国でありながらアメリカの「核の傘」に依存して、核兵器禁止条約に同意せず批准していません。未だに条約に加わらない政府を変えるためには、今集会のような草の根運動こそが大きな力となります。全ての人が核の脅威に怯えることなく安心して暮らせるよう今後も運動を続けていきます。

(本部事務/玉熊 律郎)

### 薬局長 異動のお知らせ



妙見店

ダイマルヤ タカシ  
墓丸谷 卓

2019年7月よりあけぼの薬局妙見店の薬局長に就任することになりました。墓丸谷です。

初めての薬局長業務で不慣れな点も多々あるかと思えます。どうぞよろしくお願いします。気になることは気軽にお問い合わせください。

### ねぶた愛好会



カンパの手ぬぐい1本1000円!!

ねぶた愛好会では特定のスポンサーを持たず、皆さんの手ぬぐい1本千円のカンパを大きな拠り所として運行しています。手ぬぐいには今年の出陣ねぶたの「土蜘蛛」が描かれています。あけぼの薬局各店にて販売しておりますので、今年も是非、ご協力をお願いします。