

今日から禁煙

タバコと

上手に別れる方法

現在、日本では喫煙が何らかの原因となって、年間約十一万人が死亡しているといわれています。この死亡者数は、なんと交通事故による死亡者数の十倍に当たります。

タバコは、病気になる原因の中で、確実に予防できるものの一つであり、健康に大きく影響します。タバコにはタール、ニコチン、一酸化炭素などの有害物質が含まれおり、特にタールは、タバコに含まれる最強の発ガン物質です。タバコを吸うということは発ガン物質を毎日体に取り入れ、歳月をかけてガン細胞を育てているとも言えるのです。このため、タバコを吸う人は、肺ガンをはじめとする多くのガンや心臓病、呼吸器疾患、胃・十二指腸かいようにかかる確率が、吸わない人よりも高くなります。

タバコをやめると、その禁煙年数に比例して、肺ガンや心筋梗塞にかかる危険は小さくなり、タバコを吸わない人に近づいていきます。タバコの主成分であるニコチンは、強い習慣性があるため、禁煙には強い意

志が必要ですが、毎年多くの人が成功しています。禁煙するのに遅すぎるといえることはありません。ご自身のため、家族のため、思い立ったが吉日、禁煙を実行してみませんか。

タバコをやめると

生活がこんなに変わります

- ① 多少の運動では息切れしなくなる
- ② 疲労回復が早くなる
- ③ 食事のおいしくなる。胃の不快感が消える
- ④ 血行が良くなる。手足の冷えがなくなる
- ⑤ 痰やせきが少なくなる

5日間で

タバコをやめる方法

- 徐々に吸う本数を減らす減煙法より、最初からきっぱりやめる断煙法が成功率が高くなっています。
- ① タバコに関する一切のものを身辺から追放する
- 隠し持っているのは、未練のある証拠です。
- ② 禁断症状を乗り越える

禁煙して、三日目ころまではイライラ、頭痛、眠気などの症状が出る場合があります。深呼吸をしたり、水を飲んだり、軽い体操などで乗り切りましょう。

③ お酒の席や食後の一服の誘惑に負けない
お酒を飲んでいたりときや食後は、ついタバコを吸いたくなるもの。吸いたいときには、一分待つてみましょう。

④ 口さびしくなったら、数日間は代用品を用いる
禁煙パイプや飴、ガムなどで吸いたい気持ちをセーブしてください

⑤ タバコを吸ってしまったら、くじけない
いつもの本数に比べたら、ずっと少ないはず。とにかく禁煙を続けてみましょう。

⑥ 禁煙後、三週間、三カ月目は要注意
六カ月たてば、禁煙はほぼ成功。一年たてば立派な非喫煙者です。



政豆知識 ⑧

広域市町村圏

日常生活圏が拡大し、日常生活が一つの市町村の枠を超えています。高度化・多様化する住民ニーズに応えるため、行政の広域化が、今注目を集めています。

近年、交通体系の整備と経済発展に伴って産業構造や社会情勢は大きく変化しました。このため、人と物との交流が大幅に広がり、生活圏も拡大。住んでいる地域よりも通勤・通学をしている地域の方が生活の中心になっていきます。その結果、通勤・通学などで通っている市町村と自分が住んでいる市町村と、同じ程度のサービスや生活基盤の整備が要求されるようになってきました。

このように、日常生活の広域化に伴って行政に対する要望も広域化・複雑化してきていることから、これらの行政ニーズに応えるために昭和四十四年、広域市町村圏が設定されました。当初は、ごみ処理や消防の事務など広域的な処理システムに重点が置かれていましたが、昭和五十年代後半からは、地域全体の総合的な生活環境の整備へと重点が変化。文化・教育・スポーツなどの広域的サービスシステムの整備が指向されてきたため、全国各地で施設の共同

利用・建設などが進められています。例えば、共同利用では、図書館がA市にない場合、B市の図書館をB市民以外も利用できるようにしたり、新しい施設を建設する場合には、圏内の市町村がそれぞれ分担して施設を建設し、それを他の市町村も共有するなどの形で行われています。

現在、全国にある広域市町村圏の数は三百三十八。隣の群馬県を例に挙げると高崎市等広域市町村圏振興整備組合では、多目的施設を組合で建設したほか、それぞれの市町村が持つキャンプ場や臨海学校などの施設を圏内に住む人が自由に利用できるような整備を図っています。

新潟県では、現在十四の広域行政機構があり、白根市は、新潟市や新潟市など近隣十八市町村から成る新潟地域広域市町村協議会に属しています。同協議会は昭和四十七年に設置。現在、平成八年から平成十二年まで、快適で活力ある豊かな広域圏づくりを目標とした第三次新潟地



にいがた圏

古流アブ風

(愛知県名古屋)

昭和五十一年春、東京の風揚げ大会に参加したときのことです。強風が吹き荒れ、砂塵を巻き上げていました。揚げられている多くの風は、風のために吹き飛ばされていききましたが、風にも負けないで揚がっている風がありました。それが名古屋の「アブ風」だったので、「すごいなあ」と思いました。

名古屋に江戸時代からあった風で、強い風にも耐えて揚がる風です。狂いの少ないす竹を風骨に用いて、精密に作られています。ハナオは、中央の縦骨だけに取り付けられます。作者の佐藤昌明さんは天祥で目方を量って、シンメトリーを確かめながら風を作っていました。私は、気の遠くなるほどの細かい風作りに驚かされました。

「アブ」のほかに「ハチ」「セミ」などがあります。風にはウナリが取り付けられています。遠くまで響くピンという音には、存在感があります。



会津唐人風

(福島県会津若松市)

東北地方には珍しい形の細工風です。前回載せたバラモン風の親類筋に当たります。十八世紀の中期に、長崎から渡来したといわれており、バラモン風に似ているのも納得できます。

薩長軍に攻められて落城寸前の鶴ヶ城の庭で揚げられたことでも知られています。土気を鼓吹するためなのか、また明日なき命に懸ける勇いの風だったのでしょうか。異様なエンマや鬼が描かれています。会津唐人風が別名を「ペロくんだし」ともいわれるゆえんです。昭和初期に廃絶した風ですが、版木や文獻などを頼りに、復元されました。そして会津若松や磐梯熱海などの観光地でみやげ風として売られていて人気があります。日本一の大わらじを奉納する信夫山羽黒神社の古い伝統行事の晩参りを風に仕立てた唐人風もあります。

風博士

文・田村和雄 (しろね大風と歴史の館運営委員会委員長)

あなたも