



＼ 毎年 5月31日は世界禁煙デー・5月31日～6月6日は禁煙週間 ／

たばこと健康 ～COPDと禁煙について～

たばこの煙と健康影響

たばこの煙には約70種類の発がん性物質をはじめ、5,000種類以上の化学物質が含まれています。喫煙は肺がん、口腔・咽頭がんなどの多くのがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、2型糖尿病、歯周病など多くの病気を引き起こします。また、受動喫煙による健康への影響も深刻です。

別名「たばこ病」COPDはどんな病気？

慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、たばこなどの有害な空気を日常的に吸い込むことにより、肺への空気の流れが悪くなり、息を吐き出すことができなくなる病気（肺の生活習慣病）です。COPDの主な原因はたばこです。患者の90%以上が喫煙者で、たばこを吸う人の約15～20%がCOPDになると言われています。また、喫煙者だけではなく、受動喫煙もCOPDを発症するリスクが高くなります。重症化すると少し動くだけでも息切れをしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きな支障をもたらします。

禁煙に挑戦してみませんか

喫煙は「百害あって一利なし」。健康に近づくために思い切って禁煙に挑戦してみませんか。禁煙にはさまざまな方法がありますが、一定の基準を満たせば、禁煙外来を行っている医療機関で健康保険が適用される禁煙治療を受けることができます。禁煙外来では、禁煙補助薬などを使い、ニコチンの禁断症状を緩和していくとともに、専門の医療者から禁煙アドバイスをもらえるため、自力の禁煙と比べてより楽に確実に禁煙できます。栃木県県南地区の禁煙外来を行っている医療機関は栃木県HP（下記二次元バーコード）をご覧ください。

※厚生労働省「e-ヘルスネット」より

栃木県HP
「禁煙外来医療機関一覧」



広報連絡委員レポート No.468

新緑のころ～雑感～

若林地区 広報連絡委員 田村 悟

今から20数年前、野木町に縁あって移住した。初めての春を迎えたころ周辺の平地林を散策するとみずみずしい新緑に、心の中で「野木軽井沢」と命名し一人悦にいったのを思い出す。

新緑は芽吹きの中緑から、日差しを透かす緑、そして深緑へと変化。時を同じく山桜の淡いピンク、ミズキ、エゴノキ、ガマミズ、ヤブデマリ、ニセアカシアが白を競う。花房が垂れさがるクヌギ、コナラの黄色がアクセントを添え私たちの目を楽しませる。

航空写真をたどると、一見、当たり前を感じる自然の恵は、利根川を境に埼玉側には林と呼べるものはほぼ見当たらず、川を渡って古河市に入ると林の存在が確認できる。宇都宮沿線から近郊に平地林が広がっている自治体は野木町が最南端で貴重なものではないかと思う。

しかしながら農林業センサス（農林業の国勢調査）によると2000年に262haあった平地林も2020年には210haと約2割減少している。その後2023年（令和5年）7月10日に発生したダウンバーストにより、若林区を含む各所で平地林や工場緑地帯の樹木が折損し、その後やむなく伐採・抜根され貴重な緑の減少を実感する。

「野木町緑の基本計画」では将来像として～百年の樹千年の森づくり～の実現のため平地林の保全が掲げられている。平地林は木陰が涼を生み、強風を遮る。また、保水やカーボンニュートラルを目指すCO2吸収源として日常生活に目に見えない恩恵を与えてくれる。

野木の平地林は99%が私有林で個々の地主により維持されている。調べてみると林業に関する直接的な助成施策は少なく感じる。今後も町の平地林が維持継承されるためには所有者への負担が少しでも軽減される施策が出来ればと願う。

そして、この時期皆さんも自分好みの野木軽井沢を探しに町内を散策されることをお勧めしたい。