



<facebook> 2016.11.6.毎日新聞より

「あなたの大切な（喫煙を止められない）家族・友人へ」とだけ書いて新聞の写真を facebook に投稿したところ、115 人の“リーチ”（見てくれた人数）、4 人から“いいね”、がありました。細胞ががん化する原因とされる遺伝子の突然変異が、たばこの化学物質によって誘発されること、広く知らせてほしいです。まだ喫煙習慣のない子どもと若者には、特に！

した。そこで紹介した写真（1 日 10 本、タバコを毎日吸い続けた場合のタールの量の写真は、強烈でしたね。facebook に載せたところ、59 人の“リーチ”（見てくれた人数）、1 人から“いいね”（講演中の写真には 3 人から“いいね”）がありました。

それから 5 か月後、会員の福本さんが参加してくれた若者に、今思っていることを聞いて下さいましたので紹介します。

F さん：講座を終えての感想はどうでしたか？

K くん：聞いたときは「やばい」と思った。でも、タバコをやめるのは無理だと思う。しばらくは、お金もなく 1 日に吸う本数を減らしたが、今は元に戻っている。話を聞くとしばらくは怖くなって本数を減らすので、このような講演や肺のチェックを頻繁にやれば、やめなければいけないと思うようになると思う。でも自分の子どもには吸わせたくない。

（※ 以上が、彼の率直な感想でした。）

<facebook> 2016.11.16

厚生労働省が誰でも自由に使える受動喫煙防止のロゴマークを公表しました。受動喫煙のない社会を目指す機運を高めていくのに使ってくださいとのことです。

同省の健康づくり運動「スマート・ライフ・プロジェクト」のホームページに、ロゴの使用ガイドラインがありますので、ご一読を。

http://www.smartlife.go.jp/passive_winner

喫煙で遺伝子変異増加

世界約 5000 人のがん患者の遺伝子データを解析し、たばこを多く、長く吸う人ほど遺伝子に突然変異が起きることが分かった。その研究成果を、国立がん研究センターや理化学研究所など日米英韓の研究チームが、4 日「がんセンター」付の米科学誌サイエンスに発表した。細胞ががん化する原因とされる遺伝子の突然変異が、たばこの化学物質によって誘発されるということが明らかになった。チームは、17 種類のがん患者 5243 人を対象に、たばこを吸う人と吸わない人で遺伝

長く多く吸う人ほど蓄積

子に違いがあるかを解析した。その結果、肺、喉頭、口腔、膀胱、肝臓、腎臓の 6 種類のがんは、喫煙者の方が遺伝子の突然変異が多かった。最も多い肺がんでは、毎日 1 箱（20 本）を 1 年間吸うと 150 個の突然変異が蓄積すると推計された。詳しく調べると、肺、喉頭、肝臓のがんは、たばこの化学物質が突然変異を直接起こし、咽頭、口腔、食道、膀胱、腎臓のがんも、喫煙が突然変異を誘発していた。通常、遺伝子の突然変異は自然に修復されるため、大量に蓄積することはない。

【野田武】

（続）公開出前講座「あなたの肺は大丈夫？」

SKM 通信 No.1 で、昨年 8 月 27 日（土）に開催した公開出前講座「あなたの肺は大丈夫？」の結果報告をしま



（写真）清瀬市健康推進課保健師さんによる講演の様子



<facebook> 2016.8.23

清瀬市竹丘地域市民センターの喫煙所です。

この建物の1階にわかば学童クラブがあります。10月、この学童クラブを見学させていただくことができました。学校から帰ってきた子ども達が部屋から直接出られる裏の芝生で元気よく走りまわっていました。ところがその先にタバコの煙を平気で吐きだしながら座っている大人がいたのです(右写真、喫煙所)。

喫煙所を室内から撮った写真(下)でもおわかりのように喫煙所は誰の目にも触れる場所にあります。2階には図書館もあります。子ども達が利用する市民センターです。敷地内禁煙にできないのであれば、せめて、喫煙場所を子ども達に煙が届かない、また子ども達の目に触れない場所に移動してほしいですね。



清瀬市内飲食店 禁煙のお店一覧 2017.2.14



松山地域市民センター、市民活動センター、健康センターは、敷地内禁煙 or 吸殻入れ無し。

清瀬の春の花、カタクリ・桜に恥じないよう空気も清らかに

3/25~4/2
カタクリまつり



禁煙のお店一覧

食事するなら禁煙のお店を選びましょう。残念ながら喫煙のお店でも、勇気を持って「なるべく煙のこない場所をお願いします」と言ってみましょう。結構、親切に対応してくれる店があるものです(ありました)。

そのような店であれば、遠からず禁煙の店になるでしょう。客が声を出さなければそのまま、声を出せば禁煙の店は増えていきます。

アルブル[フレンチ]	松山1	終日完全禁煙
いちご[カフェ]	上清戸2	
田舎うどん篠新[うどん/そば]	松山2	
うどん亭なべさち[武蔵野うどん]	竹丘2	
eft.siz [イトウ] [café & snacks]	元町1	
d style café(ディースタイルカフェ)[喫茶/ランチ]	元町2	
北の厨房(東京病院1F)	竹丘3	
ギャラリーカフェバー ナルドの壺	元町1	
久兵衛屋[うどん/天ぷら/しゃぶしゃぶ]	下清戸1	
ぎょうざの満洲[食事]	元町1	
清寿司	上清戸2	
銀座コージーコーナー西友清瀬店	元町1	
くう[喫茶/自家製酵母パン]	松山1	
しゃぶ葉[しゃぶしゃぶ]	上清戸2	
スターバックコーヒー	元町1	
ステーキのどん[肉料理]	下清戸3	
そば桂[そば、うどん]	中清戸5	
ダルバール[インドカレー]	野塩1	
秩父そば(清瀬駅北口構内)	元町1	
とく[定食、食堂]	竹丘2	
ブティボアンじょうねん[フレンチ]	松山2	
ふわっとん[カフェ]	上清戸1	
マクドナルド	元町1	
松屋[牛丼]	松山1、野塩4	
ミスタードーナツ	元町1	
無添くら寿司	野塩4	
らあめん花月嵐[ラーメン]	元町1	
和茶[喫茶]	松山1	

魚久[和食/会席]	松山1	ランチ禁煙
楓[創作/自然食]	松山2	ランチ禁煙
ジョナサン駅前店[ファミレス]	元町1	土・日10:00~15:00禁煙
ジョナサン清瀬店[ファミレス]	竹丘1	土・休日10:00~22:00禁煙
ニコラ[ピザ]	松山1	Open~15:00禁煙
Hashu Cafe(ハッシュカフェ)[カフェ/イタリアン]	松山1	Open~15:00禁煙
hiro(ヒロ)[創作/魚介/海鮮]	元町1	ランチ禁煙
ポボラマーマ[パスタ/イタリアン]	元町1	平日Open~15:00禁煙 土・日・祝日禁煙
めんりき匠[ラーメン]	松山1	Open~14:00禁煙

↑ 店内全席禁煙の時間

市民の健康を守る会 in 清瀬 facebook あり
禁煙のお店を教えてください！

(上記情報に間違いがあればご連絡ください)

事務局:cofune_kiyose@yahoo.co.jp