



▲ヴィッキー先生の両親

ヴィッキーの  
**にっぽん紀行**  
Vol.7

Victoria・Potter  
ウィクトリア・ポッター  
・1980年生まれ。英国ノーリッチ出身。  
・2008年8月から町英語指導助手。

4月28日、私の両親が飛行機の疲れと共に東京に到着しました。両親は35年間海外旅行をしておらず、イギリスから日本への旅は彼らにとって少しきつかったと思います。来日前、両親は様々な日本についてのテレビ番組を見てはいましたが、私達は彼らの日本への適応の早さに驚かされました。

今回、私たちはいくつかの場所を訪れました。始めに訪れた京都の中では、美しい真つ赤な鳥居が延々続く伏見稲荷大社が一番でした。次に私は両親を東京の銀座を案内し、明治神宮、浅草寺、浜離宮庭園、原宿、そして近未来的なフジテレビの建物を見にお台場を訪れました。

ゴールデンウィークの東京はたいへん混雑しており、その雑踏を離れ、日光の静けさを感じた両親は喜んでいました。霞の立ちこめた曇り模様の中、両親は日光自然公園内のお寺の拝観を楽しみました。しかし、残念なことに中禅寺湖や華嚴の滝まで行くことはできませんでした。

最後に私たちが訪れたのは只見です。そこから私は両親を車に乗せて南会津巡りをしました。田子倉ダムから、南郷↓館岩↓

田島と廻りました。彼らはたくさん山や川の写真を撮り、今頃は友人や家族、同僚に至るまでみんなその写真を見ていることでしょう。彼らが「湯ら里」で日本の伝統的な料理を食べることができたことをうれしく思います。

彼らが日本を離れた後、日本を恋しがり、私の住む只見を訪れたことを喜びました。彼らは私がおこなったような美しい場所で生活していることを幸運と感じて

います。私は再びクリスマスに両親と家族、友人達に会えることを楽しみにしています。  
(訳・只見中・平野)

## 広報ただみ診療所

朝日診療所

医師

高柳宏史

はじめまして、4月から只見町

います。

にきました北里大学出身の高柳宏史といえます。以前は同大学から先生方が来られていたという事もあり、患者さん達から「○○先生によくしてもらったんだ」という声をじかに聞いた時は本当に嬉しく思いました。今現在、こうして後輩である自分が只見に来たのも不思議な縁を感じますし、先輩達の築いた信頼を損ねないようにと思いと身が引き締まる思いです。

さて、今回のテーマですが、「タバコ」についてお話ししようと思えます。みなさんご存じの通り、健康に悪いものの代名詞となってきました。しかし、外来を受診されている方に喫煙をされているという方とお話しするとどこまで健康に悪いのかご存じない方が多いようです。そこで今回はさらに詳しくタバコについてお話ししたいと思います。

まずは「タバコ一本吸う毎に人生を11分損なう」ということは聞いたことはありますか？つまり、計算すると1箱で約4時間人生が短くなるという事が2000年のイギリスの研究により示されました。1日に1箱吸う方は6年間で約1年人生が短くなる事になってしまいます。数字で具体的に示されるとドキッとしますよね。どのように受け止められましたか？「なんだ、そんなものか」でしょうか？それとも、「そんなに影響があるの？」でしょうか？

また、外来で見ている患者さんにお話を聞くと、「肺に悪い」と言われる方がいます。確かにそのとおりです。肺気腫や肺がんとの関係は非常に密接です。しかし、食道、胃、咽頭などのすべての「がん」になりやすくなる事や動脈硬化性疾患

副流煙の問題もあります。小さいお子さんがいらつしやる方もしくは妊娠中の方が家庭にいらつしやる方の場合、家の外で吸ったとしても喘息や風邪、肺炎にかかり易くなり、かつ入院する事も多くなるといわれています。

このようにタバコには非常に多くの害があることが知られるようになります。しかし、禁煙をするやめるためには本人の気持ち、そして周囲の協力があるとより成功しやすいようです。それは家庭や職場の環境かもしれません。診療所もまた禁煙したいという方をできるだけ協力したいと思えます。気軽に相談ください。