

毎年5月31日は世界禁煙デー。5月31日から6月6日は禁煙週間です。WHO（世界保健機関）を中心に、世界中でタバコの害を広め、タバコを効果的に減らす対策を推進するキャンペーンが行われます。タバコの使用は世界で予防可能な最大の死亡原因となっており、世界中の大人の10人に1人はタバコによって殺されている<sup>(1)</sup>といわれています。現在、禁煙するには様々な方法があり、鳥取県では、禁煙に成功すれば、禁煙治療にかかった費用を助成してもらえる独自の制度もあります。

## この機会に、たばこを吸う人も吸わない人も、喫煙について考えてみませんか？

### タバコを吸うと……<sup>(2)</sup>

咽頭がん32.5倍 肺がん 4.5倍 口腔・咽頭がん3.0倍  
ほかに、様々ながんや心疾患等のリスクが高まります。

### 経済的な損失は？<sup>(2)</sup>

たばこ税は年間約2兆円の財源になっていますが、たばこによる損失（労働力損失、超過医療費、火災、清掃費用）は年間約7兆円に上っています。

### たばこによる子どもへの影響<sup>(2)</sup>

～病気になるのはパパ？それともボク？～  
赤ちゃんが突然死んでしまう病気（乳幼児突然死症候群）  
・両親とも喫煙すると……4.7倍  
・親の一人が喫煙すると……1.6倍  
気管支などの病気にかかりやすくなります  
・肺炎や気管支炎……1.5～2.5倍  
・気管支喘息……1.5倍 ・中耳炎……1.2～1.6倍  
他にも子どもの身体発育に悪影響がでたり、知能低下・注意欠陥多動性障害のリスクが高くなることが分かっています。  
※ベランダや玄関の外で喫煙していても、煙は隙間から屋内に流れ込んでいきます。

参考文献（1：世界保健機関ホームページ）（2：少年写真新聞社 タバコは全身病 卒煙編 ほか

今が旬のたまねぎ。血中の悪玉コレステロールを減らしてくれるなど注目の野菜の1つです。たまねぎの栄養素を最大限に生かすには、切ってすぐに調理せずに室温で30分ほど放置するか、レンジで20秒ほどチンすると、栄養素の損失を防ぐことができます。また、水にさらすと栄養素が溶け出してしまうので、スープなどの調理方法が最適といわれています。今回のレシピは、そんなたまねぎを使った簡単にできるポトフ。アクセントにお酢を加えることで、いつもと少しちがった味をお楽しみください！

## ★ポトフ酢一歩

### 【材料】4人分

- ・じゃがいも……………2個
- ・にんじん……………1/2本
- ・たまねぎ……………1個
- ・ウインナー……………4本
- ・水……………800ml
- ・コンソメ……………小さじ4
- ・酢……………大さじ2

### 【作り方】

- ① 鍋に食べやすい大きさに切ったじゃがいも、人参、たまねぎ、水、コンソメ、ウインナーを加えて火が通るまで煮る。
- ② 塩・こしょうで味を調え、お酢を入れてひと煮立ちさせる。



## 人権学習 シリーズ 109

## 生命の尊厳が人権の根源

“人間の命は地球より重い” “かけがえのない生命”などは、生命の尊厳を表現した言葉です。子どもの時から、食事前には必ず食卓に並ぶ動植物の生命に感謝しながら「いただきます！」と、言いました。

また、美しい花を目にした際は「写真にとって（撮っても、枝を折るな・葉をちぎるな（花や枝を痛めるな）」と、家族等に戒められてもきました。このように、人間以外の動植物の生命をも大切に感謝する暮らし方が当たり前の日常生活でした。

さて、東日本大震災の復旧復興は2年が過ぎても遅々として進んでいない現状です。特に原発事故による放射能問題が未解決の福島では、約16万人が今も避難生活を余儀なくされています。深い悲しみや健康への不安、ストレスを抱え、風評被害にも苦しむ中で、生きる権利・健康に関する権利・子どもが教育を受ける権利など、様々な権利が侵害されています。

被災地外でも、生命や人権が軽んじられている事象を新聞等で目にします。いじめや体罰に起因する児童生徒の自殺。1年以上所在を確認できない多くの居所

不明児童。我が子への育児虐待や育児拒否。殺傷するのは誰でも良かったと、自他の生命を大切にしない無差別な殺傷事件……です。

これらは、日常生活の中に定着してきた自他の生命や人権を大切にしている認識や生き方を軽視する風潮かもしれません。

以前、熊本市で開催された「第26回人権啓発研究集会」（平成24年2月2日開催）での研修の機会をいただきました。講師の鎌田 實（医師・作家）氏は、「私たちがめざす社会とは～誰もが安心して暮らせる社会を目指して～」の中で、“つながっている命”として「人間の命は、38億年の歴史を背負っているかけがえのない命」と話されました。これまで、新しい生命は母親のお腹の中で十月十日（とつきとうか：大陰暦が習慣だったころにできた言い習わし）育まれて誕生するから、かけがえのない生命と思いこんでいたので、新しい発見でした。

人権教育や啓発活動の根源は、「生命の尊厳」であると、改めて、受け止めています。（人権教育推進員）