

## 優しく迎え入れてくれた 指宿の皆さんに感謝

北栄小学校6年

あかし かなな  
明石 葉奈 さん



令和5年度千歳市・指宿市青少年相互交流事業に参加。夏の指宿市訪問では、千歳市の児童代表として歓迎への謝辞を述べる。特技はヒップホップダンス。

12月の千歳での交流の思い出を聞かせてください。

指宿でホームステイさせてもらった雫ちゃんや友俐ちゃん。また会えたのがうれしくて、歓迎式のとときに目が合うたびに手を振り合っていました。2人は今回、うちにホームステイして、雪遊びをしたりエスコンフィールドでぞり滑りをしたり、朝早くにタオルを凍らせてみる、なんてこともしました。2人とも空港と一緒に食べたジンギスカンに感動して、お鍋の写真をたくさん撮っていました。

夏に訪問した指宿はいかがでしたか。

2日目には雫ちゃんの家、3日目には友俐ちゃんの家でホームステイさせてもらいました。みんなで参加したアクティビティでは、バナナボー

ト、スワンボートにSUPなど、池田湖でのマリンスポーツが特に印象に残っています。バナナボートは水上バイクに引っぱられて進むのですが、カーブでバランスを崩してみんなで一斉に落ちたんです。落ちたときにみんなで笑い合って、それもいい思い出になりました。

指宿名物などは堪能できましたか。

郷土料理の鶏飯や、大きくて新鮮なオクラを食べることができました。それから砂蒸し風呂。私の交流事業での研究テーマが、砂蒸し風呂なんです。血色が良くなる、疲労回復などの効用を研究して資料にまとめて（写真）、事後研修会で発表しました。

指宿で多くの貴重な体験ができましたね。

4日間はあっという間で、帰るときには寂しかったけど、同時に、北海道もやっぱりいいところだなと実感しました。指宿には片道8時間以上かけて行って、初対面の子と仲良くできるかなとか、緊張もありましたが、指宿の皆さんが優しく迎え入れてくれて、うれしく思っています。最後まで事故なく終えることができ、企画と運営をしてくださった皆さんに感謝です。

## 先生、教えて!



### やっぱり危険な 加熱式タバコ



市立千歳市民病院  
内科医師 濱田 邦夫

今回は加熱式タバコの危険性についてお話しします。

と高く、喉、鼻、気管支、肺には大敵です。安全とはほど遠いですね。

まず吸う本人への影響はどうでしょう。国立保健医療科学院や海外の公的機関が行った検証実験では、加熱式タバコに含まれるタールなどの発がん性物質の量は、従来のタバコの約10%であることが確認されましたが、がん発生数は10%までは下がらないと考えられます。

吸わない人への影響はどうでしょう。アメリカから、ニコチン入り電子タバコの家内使用で子どもの喘息発作が1.3倍増えることが報告されました。日本でも、加熱式タバコを家庭内や職場内で使用した場合、家族や同僚の尿から通常の3倍近いニコチン代謝物が検出されたと報告されています。これらの結果から、器具から漏れる蒸気に加えて、吸う人の吐く息の中にも一定量のニコチンが含まれ、それを周囲の人が吸わされている状況が示唆されます。吸わない人も決して安全ではありません。

また、加熱式タバコのニコチン量については、従来のタバコとほぼ同量が含まれるものもあり、動脈硬化、高血圧、不整脈、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などのリスクは高くなります。さらに、刺激が非常に強いホルムアルデヒド（ホルマリンの主成分）の残留率は74%

どんなタバコも吸わないのが一番。1日20本で年間20万円かかります。お金ももったいないですね。