

1984 (毎月1回) 発行

12月号

(村の面積)

332.60km<sup>2</sup>

発行所 福井県大野郡和泉村

(昭和59年12月1日現在)

村の人口

総人口	1,273人(-10)
男	643人(-4)
女	630人(-6)
出生	0人
死亡	1人
転入	3人
転出	12人
世帯数	410世帯(-3)

# 広報 いずみ



焼きいもって  
おいしいね

朝日保育所

みんなで越美北線を利用しよう。





### ＜中央公民館分館冬季成人学級一覽表＞

月	後 野	朝 日	下 山	大 納	中 竜
12	21 (金) 冬季学級開講式 14:00~16:00	20 (木) 冬季学級開講式 19:00~21:00 27 (木) 着付教室 19:00~21:00	18 (火) 冬季学級開講式 14:00~16:00 22 (土) クリスマスパーティ 18:00~21:00	17 (月) 冬季学級開講式 19:00~21:00 22 (土) クリスマスパーティ 18:00~21:00	毎 (木) 婦人コーラス教室 (土屋) 19:00~21:00 22 (土) クリスマスパーティ 18:00~21:00
	18 (金) 開発計画と住民の在り方 14:30~17:00 25 (金) 野菜で生花を (川端 由也) 14:30~17:00	17 (木) 三味線教室 (川崎 瀧素) 19:00~21:00 19 (土) 壮年マーじゃん大会 13:00~19:00 22 (火) ペン習字(山崎 博) 19:00~21:00 31 (木) 穴馬首頭教室 (洞口 ほか) 19:00~21:00	12 (土) カラオケ教室 (中村登右エ門) 19:00~21:00 14 (月) 村長と語る会 13:30~16:00 23 (木) 生花教室(川端由也) 19:00~21:00 26 (土) カラオケ教室 (中村登右エ門) 19:00~21:00	3 (木) カルタ会 (河口 孝次) 13:00~18:00 18 (金) 体力テスト (河口 孝次) 19:00~21:00 27 (日) 料理教室 (田村重次郎) (登 和 子) 13:00~18:00	毎 (木) 婦人コーラス教室 (土屋) 19:00~21:00 20 (日) バレーボール大会 13:00~16:00
2	6 (火) はりのある老後 14:30~17:00 20 (水) 生活のマナー (熊野 香夙) 14:30~17:00 21 (木) 健康教室(保健所) 14:30~17:00	7 (木) 着付教室 (米倉 久子) 19:00~21:00 14 (木) 三味線教室 (川崎 瀧素) 19:00~21:00 23 (土) かご作り教室 (古島マサエ) 14:00~17:00 26 (火) ペン習字 (山崎 博) 19:00~21:00	2 (土) カラオケ教室 (中村登右エ門) 19:00~21:00 9 (土) 兎狩り 8:00~14:00 13 (木) 生花教室(川端由也) 19:00~21:00 19 (火) 着付教室(熊野香夙) 14:30~17:00 23 (土) カラオケ教室 (中村登右エ門) 19:00~21:00	8 (金) 毛筆教室 (松田 忠直) 19:00~21:00 19 (火) カラオケと社交ダンス (横地 市春) 19:00~21:00 27 (木) 民謡教室 (番屋喜代志) 19:00~21:00	毎 (木) 婦人コーラス教室 (土屋) 19:00~21:00
	5 (火) 農業講座 (明石 治) 14:30~17:00 15 (金) 精神修養講座 14:30~17:00 26 (火) 閉講式 14:00~17:00	2 (土) かご作り教室 (古島マサエ) 14:00~17:00 13 (木) 健康教室(保健所) 19:00~21:00 15 (金) 着付教室 (米倉 久子) 19:00~21:00 26 (火) ペン習字 (山崎 博) 19:00~21:00 30 (土) 閉講式 19:00~21:00	1 (金) 着付教室(熊野香夙) 14:30~17:00 9 (土) カラオケ教室 (中村登右エ門) 19:00~21:00 10 (日) 雪上運動会 9:30~11:30 13 (木) 健康教室(保健所) 14:00~17:00 16 (土) カラオケ教室 (中村登右エ門) 19:00~21:00 20 (火) 生花教室(川端由也) 19:00~21:00 28 (木) 閉講式 14:00~17:00	3 (日) 雪上運動会 9:00~12:00 19 (火) カラオケと社交ダンス (横地 市春) 19:00~21:00 23 (土) 閉講式 19:00~21:00 25 (月) 健康教室(保健所) 19:00~21:00	毎 (木) 婦人コーラス教室 (土屋) 19:00~21:00 9 (土) マーじゃん大会 10:00~15:00
	3				

冬季成人学級始まる  
ふるってご参加を

公民館では冬季の成人学級活動が十二月から始まり、各分館とも来年一月から「三味線教室」や「生花教室」、「料理教室」など盛りだくさんの学習を計画しています。  
そのほかに中央公民館では次のとおり各種講座などを予定しています。

- ◆新春囲碁大会 1月15日(火)
- ◆穴馬紙づくり 12月、3月中
- ◆郷土史講座 1月、2月中
- ◆民謡教室 1月、2月中
- ◆村づくり講座 1月、3月中
- ◆教育講演会(同和教育) 3月

みなさんお誘い合わせのうえ多数ご参加ください。  
(期日に変更がある場合は、すぐお知らせします。)

最低賃金を  
知っていますか！

福井県最低賃金が十月一日から次のとおり改正されました。

- 一日 三、二五四円
- 一時間 四〇七円

このほか、産業別最低賃金も決まっています。



# 国際青年の船に参加して

河口孝子(24歳)

プレミアムリエ号に乗って約三十時間、それまで四方海だけだった風景に初めて陸を見つけたとき。

「やった！とうとう来たぞ」という感動と、これから始まるそれぞれの旅への期待と不安の色を誰も顔に見た。もちろん私も例外ではない。

下船後、まず、入国手続きその厳しさに見える顔はみな緊張一色に変わった。ソ連は出入国のチェックがとても厳しい国である。



西ドイツの美しい町ツェレにて

の国の歴史と力を感じる事ができた。

私の参加した西欧コースはこのモスクワ見学の後、西ドイツへ向かった。ハンブルグ空港に着いた私たちには、もうナホトカのような緊張した場面はなかった。

西ドイツには、モスクワで見たような大きく力強い建物は見あたらなかったが、どこへ行っても緑が多く、美しい町並が広がった。

恥ずかしい話であるが、私の西ドイツに関する知識は、ジャガイモにビール、ゾリンゲン、そして少しの地名程度のものであった。もちろん、ここでフォルクスワーゲンやベンツなどの自動車会社も忘れてはならないが、西ドイツの生活に関しては、全く知らなかった。

そんな私に、ツェレは、建物の美しさを教えてくれた。ツェレは、西ドイツの中でも戦火にあわなかった貴重な都市の一つであり、今も中世の姿をそのまま残す町である。

（ゾリンゲン……ハサミやナイフなどで有名な工業都市）

が、赤レンガ、白い窓枠、レースのカーテン、出窓に花とまるでおとぎの国の様である。不思議なことに、馬小屋までが美しい。

西ドイツでは、建物や町が美しいだけではない。ビーンゼンでの民泊で市民生活に触れることにより、生活の楽しみ方が美しいのだと感じた。例えば、食事では、テーブルクロスやナプキンが毎日変わる。それらは、刺しゅうがしてあり、すべて手造りである。ほんの少しの工夫であるが、食事がとても新鮮に感じた。

もちろん、西ドイツでも名所を見学したのであるが、私には、生活の仕方みたくなものごとにも印象に残った。青年の船に参加して以来、テレビ、新聞などで報じられるソ連や西ドイツに関する情報が目につくようになった。

それだけとつても、この旅が有意義だと考えている。今後ひとりでも多くの人に、参加してもらいたいと思う。

（ゾリンゲン……ハサミやナイフなどで有名な工業都市）

## 冬のくすり湯

入浴は、からだを清潔にするほか、全身を暖ためて血液の循環をよくし、疲労を回復させます。

とくに自然の草木や果実などを利用した「くすり湯」は保温などの効果を強めるのでカビの予防にもなりますし、ちよつと温泉気分も味わうことができます。

### ゆず湯

冬至にゆず湯にはいる習慣がむかしからあります。ゆずをそのまま浴槽に浮かべただけでも、ゆずの皮からにじみ出る植物油と酸とが皮膚の血液循環を誘って、保温、美容効果だけでなく、心もくつろぎます。ゆずの代りにみかんの皮を使うのもよいでしょう。

### しょうが湯

一般には、ひねししょうがをおろし、そのしぼり汁をカップ半分程度浴槽に入れます。皮膚の血のめぐりをよくするので、保温やカビの予防に有効です。



### ワサビの試験栽培に着手

## 荒島谷川の水を利用



ワサビ苗を植える作業員—荒島谷口

村森林組合ではこのたび、下山区の荒島谷口で県内初の大規模なワサビの試験栽培を始めました。

今回の試験栽培は地場産業を育成し、地場資源の活用と村民の雇用を拡大することにより、村民所得の向上を図る目的で計画。愛知県の本庄包さん（長本式ワサビ耕作総連合会長）の指導のもと

村内でワサビ栽培の適地調査をしたところ、荒島谷口の地形と豊富な水を利用することが最適とわかった。栽培方法は荒島谷口に造成した十アールの栽培場を、十八区画に分けてその中に砂利を敷き、ワサビ苗を小砂利の入ったビニール保持器に入れて育てるやり方です。苗の植わった下には砂利の

中に肥料と水を通すパイプがあり、砂利の表面にも水が流れ、ドロ水対策も工夫してある。この方法は長本式の特許で、生育にむらがなく水の管理がしやすく悪質な病気がつかないということです。

ワサビは標高三〇〇メートル以上の高地で水量や気温に左右され、水温は年間を通して十八度を超えないのが育つ条件であり、本村はこの条件に適しています。組合では今年一万六千本の苗を植え、六十年と六十一年でさらに三十アールの栽培場を造成し、四万八千本の苗を栽培する予定。

この試験栽培が順調にければ、組合では村民にも広く普及させたい計画であります。

### 全国防犯巧労者に桜川さん 防犯活動に功績



五十九年度の全国防犯巧労者に本村の防犯隊長の桜川義夫さんが選ばれ、このたび全国防犯協会連合会長及び警察庁長官の連合表彰を受けました。今回の受賞は、多年にわたる防犯活動に尽力し犯罪の防止に貢献されたことが認めら

れたものです。

### 古川恵理さんらが入選 防火ポスター

先に募集していた大野地区消防本部防火ポスターには村内の小・中学校から六十四点の応募があり、次のおり入選者が決まりました。（総応募数は六百六十点）

#### ●秀作

#### 【小学校の部】

古川 恵理(朝日小四年)

京谷久美子(大納小三年)

土屋 哲史(大納小五年)

#### 【中学校の部】

#### ●秀作

土屋 塔子(和泉中二年)

## 電線に注意しましょう

◎こんなときに事故が◎

### 切れた電線には絶対ふれないで

●電線が切れて垂れ下がっているのを見つけた場合は、絶対に触れないでください。そして北陸電力の職員が到着するまで子供さんや皆さんが触れないように監視していただくようお願いいたします。

### 雪おろしの際には電線にご注意

●電線に近接する個所での雪おろしには、電線にふれないようご注意ください。また、電線に雪があたると切れますのであてないようお願いいたします。

(北陸電力和泉営業分所 ☎78-2019へ連絡)



### 国保だより 自分の健康は 自分でつくる

よくかむ習慣がガンを予防する

最近の研究で物をよくかんで食べると、だ液の分泌が多くなり、その中に含まれている酵素やビタミンCが相互に働きあつて、発がん物質の毒性を消すことがわかりました。

そのうえ、だ液の中には、老化を防ぐパロチンというホルモンが含まれていることもわかり、「よくかんで食べる」という昔からの知恵が改めて

見直されています。

皆さまも次のことを心がけて、健康な体づくりをしましょう。

- ◆ ひと口二十回はかむ。
- ◆ 食べるのに時間がかかる工夫をする。(魚は切り身より骨があつて食べにくい尾頭付など)
- ◆ 飲みこみにくい繊維の多い食品をとる。

### 所得控除が 受けられます!

(国民年金保険料)

国民年金の保険料は所得税の申告をする際、「社会保険料

控除」の対象になることをご存知ですか。

所得税の確定申告には、五十九年一月から十二月までに納めた自分自身の保険料はもちろん、家族の分も全額、社会保険料控除の対象となります。

さらに今まで納め忘れていた保険料や免除されていた期間の保険料を納めたときも、社会保険料控除の対象になります。

### 消火器の悪質 セールスにご注意!

最近、消火器の訪問販売に伴うトラブルが急増していますので、皆さまも次のことに注意して悪質セールスにかからないようにしましょう。

- ◆ 一般家庭には、消防法による消火器の設置義務はない。
- ◆ 消防署員は消火器の販売や点検を行っていない。
- ◆ 消防署では訪問販売業者の認可や認定などは行っていない。

## 短歌コーナー

晩秋の軒端に赤き実南天

色あざやかに日は落ちて行く 水 蓮

高霜に赤きかぶらを引く女

凍える指に息を吹きくく まつ え

庭せましとモミジ葉敷きてじゅうたんのごと

掃くを惜みつ箒とどめて 千代子

心足る一夜となりぬ旅の宿

かけいの水に幸せ想う とみ子

八十路なる父の昼げの弁当を  
つめて見送る霜白き朝

湖水 水

## 年末年始の交通安全県民運動

無事故でつなごう行く年 来る年

ストープで

洗たく物は干さない  
年末年始の火災予防

年の瀬を間近に迎え何かとお忙しいことと思いますが、

忙しさにまぎれ火の取扱いがおろそかになるのも、この時期です。

火災は思わぬところ、思わぬことから起ることがあります。

ひとりひとりが次のことに気をつけて、火災のない新しい年を迎えましょう。

▲ 『家を留守にするとき』  
「寝るとき」は必ず火の

元の点検をする。

▲ 煮物などをガスに火をつけたままで電話や外出をしない。

▲ 石油ストーブの近くには可燃物を置かない。とくにストーブの上には洗たく物を干さない。

▲ 子供や老人、身体の不自由な人は、避難しやすいところに寝かせる。

### 人のうごき

おくやみ (敬称略)

▲ 避難口を確保しておく。



# スポーツ和泉

7号

発行所

和泉村教育委員会

昭和59年12月10日

## 一日一回汗をかこう ランニングで！

和泉村体育指導委員 岡田 富士雄

健康な体を維持する秘訣は「栄養運動、休養」の三つのバランスを日常生活の上でうまくコントロールすることだと言われています。この「健康の三要素」は、丈夫な体をつくり自分が生活する上での基本といえます。

ところで、ふだん、体のどこにも異常がなく、健康に自信を持っている人でも、ちよつと急いで歩くと心臓がドキドキして息切れがしたり、階段を上ると、ひざがガクガクして脚が急に重くなったように感じる、こんなはずじゃなかったと、いままさらながら体力の衰えを否応なしに自覚させられたーといった経験を一度ならずされた方が多いのではないのでしょうか。

さて、先ほどいった「健康の三要素」について考えてみると、現在は栄養と休養は、さほど問題はないと思われまふ。最も不足しているのはまぎれもなく「運動」です。ひと口に「運動」と言ってもいろいろ

いなな種類があり、それらのスポーツには、季節や場所によつて、それぞれある程度の制約を受ける面があります。

その点、制約がまったくないとはいえないものの、気軽にいつでも、どこでも、だれとでも（一人でも）できる運動があります。

それはランニングです。ランニングは、季節にかかわりなく、特別の施設や器具等を必要とせず、シューズさえあれば、どこでもマイペースで行なえます。

私も時々、夕方になるとランニングを行ないます。夏などは、ランニングから帰ったあとすぐに入浴し、食事に向いますが、ビールは最高においしく食欲も増し、睡眠も朝までぐっすりです。その上、仕事等における行動も身軽で、ストレス解消と体力に自信さえできます。

その上、ランニングは、あらゆるスポーツの基礎であるということですから。

すべてのスポーツはランニングに始まり、ランニングに終わるといわれるほど、足腰を鍛え、全身の筋肉を強くし、内臓を丈夫にするうえで欠かせないものであり、また、ランニングをすることにより、成人病等も防げるそうです。

「自分の体は自分で守る」という言葉のとおり、栄養や薬で健康を守るといふ点も大切ですが、どちらかといえば消極的です。

より積極的に健康な体をつくらうとするなら、自ら進んで運動すること、私は、迷わず皆様にランニングをお勧めします。



第4回奥越マラソン和泉大会

# 秋季行事の結果について

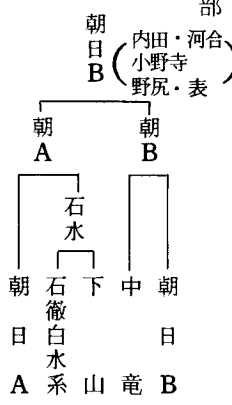
## ☆第十三回村民卓球大会

内田さん連覇

村民卓球大会が九月十一日(火)午後六時より村民体育館で開催されました。団体戦は男子が朝日B、女子は中竜が優勝しました。

### 男子団体の部

〔トーナメント戦〕



### 女子団体の部

〔リーグ戦〕

	朝日	中竜	石水	順位
朝日	○	×	×	3
中竜	○	○	○	1
石徹白	○	×	○	2

中竜チーム(竹中・岩城・東)

40才以上の部	一般男子の部	優勝
巢守関次郎	内田 亮	
道願武次郎	谷口 重信	2位
竹中野寺昭一郎	河合 広佐	3位
一般女子の部	岩城 栄子	
東 まゆみ	谷口 重信	2位
末永 明美	河合 広佐	3位

## ☆奥越では初のポールゴルフ大会開催

ゴルフにやや似たポールゴルフ大会が十月六日村民グラウンドで行われ、野尻広さんが優勝。トロフィー及び豪華賞品を手中にしました。

- 優勝 野尻 広
- 2位 浦山 郁夫
- 3位 三島 藤市

## ☆奥越マラソンに七百二十九人が参加

第四回奥越マラソン和泉大会は、十月十四日、県内外から七百二十九人が参加して盛大に開かれました。全国各地で数多くの大会が開催されていますが、ほとんどが都市的なコースです。それに比して「これほど自然を満喫できるコースはない。」との県外選手の声が多く聞きました。和泉村内からは、五十六名の参加があり全員完走。斉藤恵さんの四位を始め二十位までに入られた方々は次のとおりです。

- 5 Km 29才以下の部
- 7位 末永 公秀(川合)
- 17分22秒
- 5 Km 中学男子の部
- 19位 吉本 正和(上大納)
- 18分37秒
- 5 Km 中学女子の部
- 4位 斉藤 恵(上大納)
- 21分24秒
- 11位 村下幸代子(上大納)
- 22分05秒

- 14位 池尾 敦子(朝日)
- 23分13秒
- 15位 須甲 千鶴(朝日)
- 23分20秒
- 16位 寒田 麻稚(上大納)
- 23分22秒
- 18位 青野 里美(上大納)
- 23分40秒
- 20位 古島佐替子(朝日)
- 23分51秒
- 3 Km 50才以上の部
- 8位 畑口 栄治(貝皿)
- 11分46秒

## ☆第十二回和泉駅伝競走大会

あいにくの小雨まじりでしたが、第十二回和泉駅伝が十月二十日、黒谷グラウンドから役場前までの全長九・五Kmを五人で継ぎ、十四チームが完走しました。今回より小学生も参加しましたが、一般や中学生と堂々と競い合うみごとな走りっぷりでした。

小学生の部 オープン	一般の部	女子の部	中学生の部	種目	チーム名	総合タイム	順位
朝日小B	大納小A	和泉選抜	教員男子	中二女子	中三男子A	41分01秒	4
大納小B	朝日小A	教員女子	中三女子	中一男子	中一男子	38分19秒	3
朝日小A	大納小B	教員男子	中一女子	中二男子	中二男子B	37分32秒	2
大納小A	和泉選抜	教員女子	中二女子	中一男子	中一男子	35分03秒	1
		教員男子	中三女子	中二男子	中二男子	34分51秒	2
		教員女子	中一女子	中一男子	中一男子	32分08秒	1
		和泉選抜	中二女子	中二男子	中二男子	32分08秒	2
			中三女子	中三男子	中三男子	31分59秒	1
			中二女子	中二男子	中二男子	31分31秒	1



☆第八回和泉村

スポーツ少年団球技大会

親睦と技能向上、体力増進を図ることを目的とした第八回和泉村スポーツ少年団球技大会の結果は次のとおりです。

小学生の部 11月10日 大納小体育館  
 ポートボール (3.4年生)

優勝 朝日A 2位 朝日B 3位 大納  
 ・ミニバスケットボール男子 (5.6年)

優勝 大納 2位 朝日  
 ・ミニバスケットボール女子 (5.6年)

優勝 大納 2位 朝日  
 中学生の部 11月5日 村民大納体育館

・バスケットボール  
 優勝 6班 (河本、石川、清水、土屋、古川、番屋、島田、福田教頭)

2位 2班  
 3位 3班

☆冬季行事のお知らせ

☆第八回村民スキー大会

主催 和泉村体育協会

とき 昭和六十年一月二十七日(日)

ところ 九頭竜スキー場

集合 午前九時より

種別 スラローム及びクロスカントリー

		スラローム	距離
小学生	男子一部	(1~3年)○	(1~4年)○ 1km
	男子二部	(4~6年)○	(5・6年)○ 2km
	女子一部	(1~3年)○	(1~4年)○ 1km
	女子二部	(4~6年)○	(5・6年)○ 1km
中学生	男子	○	○ 2km
	女子	○	○ 1km
一般男子*	30才未満	○	○ 1km
	30才以上	○	
一般女子*		○	

※ 年齢起算日=昭和60年1月27日限在 満年齢

家族そろって参加してください。  
 申込みは、一月二十四日(木)までに教育委員会まで。

☆第四回福井県小学生

クロスカントリースキー大会

主催 和泉村教育委員会

とき 昭和六十年三月三日(日)

ところ 九頭竜スキー場

開会式 午前十時二十分より  
 種別 男子 四年生以下の部 1 Km  
 男子 五年生の部 2 Km  
 男子 六年生の部 2 Km  
 女子 四年生以下の部 1 Km  
 女子 五年生の部 1 Km  
 女子 六年生の部 2 Km

申込みは、三月一日(金)までに和泉村教育委員会まで。参加料 無料。

☆第六回九頭竜スキー選手権大会

主催 和泉村

とき 昭和六十年三月十日(日)

ところ 九頭竜スキー場

開会式 午前九時より

種目 大回 転

種別 中学男子の部

- ・一般男子 一部 (25才未満)
- ・一般男子 二部 (25才以上 35才未満)
- ・一般男子 三部 (35才以上)
- ・中学女子の部
- ・一般女子の部

申込みは 参加料千円 (中学生二百円) を添えて三月五日(火)までに教育委員会まで。

# 昭和59年度 スキー行事計画表

月	村内関係行事	県関係行事	県外関係行事
59年 12月	22.23 ◎クロスカントリー指導者研修会 (岐阜) ⊖ 27.28 ◎スキー教室(九頭竜) ⊕ ⊕	7~9 県選抜強化合宿(アルペン) ⊖ 14~19 県選抜強化合宿(クロス) ⊖	
60年 1月	上旬 ◎アルペンスキー指導者研修会 (九頭竜) ⊖ 27 ◎村民スキー大会 (九頭竜) ⊕ ⊕ ⊖	2~4 県スキー正月合宿 (六呂師) ⊖ 5~6 県中スキー選抜強化合宿 (六呂師) ⊕ 17~18 県高校スキー大会(六呂師) 18~20 クラブ対抗スキー大会 (六呂師) ⊖ 23 県中学校スキー大会(六呂師) ⊕	27 東海北陸中学生スキー (岐阜) ⊕
2月		16.17 県民体育大会スキー大会 (六呂師) ⊕ ⊖ 23.24 県スキー選手権大会 (六呂師) ⊖ ⊕ 26 県高校新人戦大会 (六呂師)	3~5 中部日本スキー大会(岐阜) ⊖ 5~9 インターハイ(福島) 8~10 全国中学生スキー大会(旭川) ⊕ 20~23 国民体育大会スキー(群馬) ⊖
3月	下旬 ◎残雪スキー教室 (九頭竜) ⊕ ⊕	3 ◎県小学生クロスカントリースキー 大会(九頭竜) ⊕ 3 県チビッコレーシングスキー大会 (九頭竜) ⊕ 9~10 県中スキー第2次強化合宿 (六呂師) ⊕ 10 ◎九頭竜スキー選手権大会 (九頭竜) ⊕ ⊖ 17. 県スキータイムレース 下旬 奥越ノルディックスキー大会 (六呂師) ⊕ ⊖	6~12 全日本スキー選手権(クロス) (札幌) ⊖ 21~23 ジュニアオリンピックスキー (長野) ⊕

◎…和泉村及び村体協主催行事  
小…小学生関係行事  
中…中学生関係行事  
一…一般関係行事

## 健康一口メモ

### タバコがスポーツに及ぼす影響は

タバコの体力医学的害作用のうち特に危険なものと考えられる二つについて  
一つは心臓の刺激伝導系にあたえるニコチンあるいは一酸化炭素の影響と考えられています。ブロックを起こすことがある点です。はげしい運動実施時にそれが出てくるのは時に致命的となることがあります。



ただそのメカニズムはまだ明らかではなく、それほど頻度が高くないために、一般的にはそれほど注目されていないのです。第二点はタバコを吸っている人の九〇%に見られる症状ですがランニングなどをする前の最大血圧よりもランニング直後から一〇分後ぐらいまでの間最大血圧が低くなるという症状です。実験室での二〇才代の健康な喫煙している青年に一〇分間固定式自転車のペダルを力いっぱい踏ませてみました。その前後の最大血圧の比較で、前が一二六mmHg、後が六二mmHgと、これ以上下がったらショック死さえおこしかねないという結果となりました。その機序の解明は不十分ですが、たとえば肺胞がタールで汚染されているため汗腺を活動させる血管拡張作用の強いキニンの肺での分解が不完全になり、多量に大循環系に流れこんでくるからかもしれません。

そのほかにもタバコに含まれる一酸化炭素の存在が酸素分圧を低下させ、微量でも活性の高い運動性代謝産物の消長に大きな影響をあたえるはず