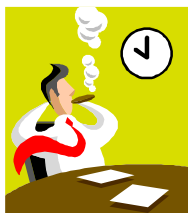


保健室便り

皆さん、ご存知ですか？ 10月1日から大阪府で「路上喫煙防止条例」が施行されました。御堂筋全域と大阪府役所東側一帯での路上喫煙が禁止され、違反者には罰金千円が課せられます。健康増進法が施行されて以降、公共施設・交通機関をはじめ、各所で禁煙が進んでいます。そこで今回は、タバコと健康被害について取り上げました。



タバコのお話・・・

タバコの中身って？

タバコの煙には4000種類以上の化合物が含まれています。そのうち有害物質は200種類を超え、発ガン性物質は60種類あるといわれています。その中の代表的な物質が、ニコチン・一酸化炭素・タールです。

タールって？

タールはタバコのフィルターや歯に茶色く付着する“ヤニ”のことで、肺や気管支を真っ黒にします。1日に20本(1箱)を1年間喫煙すると、コップ1杯分のタールを吸っていることになります。タールは強力な発ガン物質なので、喫煙者は肺がんや喉頭がんになるリスクが高くなります。

一酸化炭素って？

タバコには4万ppmの一酸化炭素が含まれています。この値を車の排気ガスと比較してみましょう。排気ガスに含まれる一酸化炭素量は6万ppm～8万ppmです。このことから、タバコが大量の一酸化炭素を含んでいることが分かるかと思えます。一酸化炭素は体内を酸欠状態にして、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・記憶力の低下を引き起こします。

ニコチンって？

ニコチンは全身に様々な影響を与えます。代表的なものとしては血管の収縮作用・ビタミンCの大量破壊があります。血管の収縮による症状として、低体温・頭痛・吐き気・動悸・血圧上昇・息切れ・せきなどがあります。ニコチンは身体よりも精神に多大な悪影響を及ぼします。肺に入ったニコチンは7～8秒で脳に達します。脳内で神経伝達機能に働きかけ、快楽に作用する部位を刺激します。この刺激を脳が快楽と判断してしまい、ニコチンを摂取したくなる薬物依存(ニコチン依存症)へとつながっていきます。一度、ニコチンを摂取するとニコチン無しでは神経伝達機能が維持できなくなります。その結果、イライラ・落ち着かないといったニコチン離脱(禁断)症状が現れ、タバコへと手がのびることになるのです。喫煙者の多くは「喫煙するとリラックスする」・「集中できる」と言っています。それは「ニコチンを一定量確保せよ。そうしないと集中できないぞ」と脳から命令を受けているために、喫煙すると集中力がアップしたと錯覚しているのです。これがニコチン依存症(ND)です。

女性と喫煙のお話・・・

女性の喫煙率

20才代の女性の喫煙率は40年間で約4倍に増加し、4人に1人の割合で喫煙していることになります。女性の場合は子宮ガンとの関連が心配されています。非喫煙者との子宮ガンの死亡率を比較すると、約1.6倍も高くなっています。世界的に喫煙率は減少していますが、女性の喫煙率は増加傾向にあり重要な問題となっています。

身体への影響

肌荒れ・シミ・しわ・そばかす・ニキビ・くすみ・肌の老化・冷え性・骨粗しょう症・女性ホルモン分泌低下
口臭・歯や歯肉への色素沈着・歯周病

不妊・子宮外妊娠・早産や流産のリスクが非喫煙者の1.5～2倍・胎児死亡や死産の確率が高くなります
母乳には血液中の約3倍に濃縮されたニコチンが含まれるため、新生児がニコチン中毒になります
低体重児・未熟児であることが多く、知能や発達の遅れ、発育にも影響を与えます



受動喫煙のお話・・・

受動喫煙って？

喫煙者本人が吸い込む煙を主流煙、タバコの先端から立ちのぼる煙を副流煙と呼びます。喫煙者の周りでほかの人が副流煙を吸ってしまうことを受動喫煙と言います。副流煙は低い温度で不完全燃焼するタバコの先端から発生します。そのため、副流煙に含まれる有害物質の濃度は主流煙よりも高くなるのです。閉鎖された空間で長期間さらされ続けると、重大な健康被害を引き起こすことが証明されています。副流煙に含まれるタールは主流煙の3.4倍、一酸化炭素は4.7倍、ニコチンは2.7倍にもなります。

禁煙のお話・・・

本人の意思！

なぜ禁煙をするのか理由・目的をよく考え、禁煙を決意しましょう
家族や友達に禁煙宣言をしましょう

吸いたくなった時の対処法！

禁煙中はどうしてもタバコが吸いたくなったり、イライラしたりと、誰にでもピンチが訪れます。そんな時の対処法をいくつか挙げてみます。

深呼吸 歯磨き 冷たい水やお茶を飲む 好きな音楽を聴く 部屋の片付け
ストレッチ・散歩・軽い運動 禁煙の目的(理由)を思い出す

禁煙サポート！

禁煙カレッジマラソン 禁煙マラソンでは、携帯メールによる禁煙支援を大学生に無料で提供しています
禁煙マラソン事務局 <http://www.kinen-marathon.org/>
禁煙外来 (詳しくは保健室まで)