



# 保健室便り



2023 年秋号

2023 年 11 月発行



今回のテーマは**禁煙**です



本学では、11月24日（金）東大阪市役所健康部西保健センター職員にご協力いただき、秋の禁煙推進キャンペーンを行いました。年に2回開催しており、前期は6月1日（木）に行いました。

禁煙推進キャンペーンでは、たばこの有害物質について、肺機能の経年変化、喫煙者による肺の変化、たばこによるデメリット【歯科疾患・動脈硬化・心疾患・死亡リスク・糖尿病・メタボリックシンドローム・慢性気管支炎・潰瘍再発率・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・肌の老化について・妊婦さんや赤ちゃんに対する影響・ニコチン依存症】などのポスター掲示や、リーフレットを用いた説明を行います。時間がある時には、たばこクイズ（テスト形式）を実施していただき、解説を踏まえながら共に答え合わせをしていく方法で知識を深めていただくように活動しています。

また、キャンペーン中は実際にスモーカーライザーを使用します。スモーカーライザーとは、喫煙状況がひと目で確認できる機械です。呼気中の一酸化炭素（CO）濃度を測定し、カルボキシヘモグロビン※の比率を算出します。プログラムや禁煙調査において医療従事者がさまざまな患者に対して使用し、一酸化炭素中毒の指標として使用することを目的としたものです。

※カルボキシヘモグロビンは、CO（一酸化炭素）とヘモグロビンが結合したものです。



禁煙推進キャンペーン中は、呼気を測定し、スモーカーライザー測定結果の値が高値の方、禁煙を希望する方には、大学近辺の禁煙外来のある医療機関をお知らせしています。



本学では、毎年度学友会関係費を納入している学生（会員）で、禁煙外来に受診し、禁煙治療の条件に該当した場合は、医療給付が適応されます。



**医療給付とは**



医療機関（病院・医院・診療所など）で保険証を使用して受診した際に支払った医療費（医療保険診療対象外のものを除く）及び薬剤負担額の一定額が、所定の手続きにより、後日会員に給付されます。

（詳細は、HP>キャンパスライフ>学生サポート>医療給付・短期貸与制度 参照）

## たばこについて

たばこの煙には、約 5,300 種類の化学物質が含まれ、その中には約 70 種類の発がん物質が含まれているといわれています。代表的な有害物質としてはニコチン、タール、一酸化炭素、があります。

### ニコチン

- 血圧を上げ、心拍数を増やして心臓に負担をかけます。  
依存性が強く、たばこをやめられない原因になります。

### タール

- 発がん物質が含まれています。肺を黒くし、その動きを低下させます。  
がんの発生の原因といわれています。

### 一酸化炭素

- 血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運びにくくするため、体が軽い酸欠状態になり、心臓の負担が大きくなります。また、動脈硬化の危険性が増すともいわれています。



## 喫煙によりさまざまな病気の原因となります

- 肺がんなどの種々のがん・虚血性心疾患・脳梗塞、くも膜下出血などの循環器疾患・消化器疾患
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患・歯科疾患・糖尿病など



## 受動喫煙について

受動喫煙とは、「室内又はこれに準ずる環境において、煙を吸わされること」（健康増進法より）です。受動喫煙の煙中には、ニコチンや一酸化炭素など、さまざまな有害化学物質が含まれています。たばこの煙には、喫煙者が吸い込む「主流煙」と、点火部から立ち上がる「副流煙」があります。火の付いた部分から出る「副流煙」の方が、多くの有害物質を含んでいるといわれています。受動喫煙は、たばこを吸わない人に肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）などの喫煙関連疾患をもたらす可能性を高めるといわれています。また、親が喫煙している場合、子供が呼吸器疾患にかかるリスクが増加するなど、子供の健康への悪影響が指摘されています。



## 電子たばこ加熱式たばこについて

電子たばこも加熱式たばこからも有害物質が発生するといわれています。口腔から気管支までしか入らなかった有害物質は、吸収されずに吐き出されます。喫煙者と受動喫煙者の健康被害を起こす可能性は否定できないといわれています。



## 禁煙のメリット

- 禁煙を開始することでさまざまな病気のリスクが下がります。
- お金が貯まる・・・1日1箱購入している場合 1年で約18万円（500円1箱×年365日として算出）
- 自身もまわりの人も気持ちよく過ごすことができる。



など、他にもさまざまなメリットがあります。



## 病気の発症予防のために禁煙に取り組もう



たばこがやめにくいのは、意思が弱いからではなく、ニコチン依存症になっているからといわれています。医療機関で治療を受ければ、比較的楽に禁煙できるといわれています。禁煙は先送りせず、まず取り組むことが大切です。また、禁煙中に吸ったからといって禁煙をあきらめる必要はありません。