

保健室だより



平成 31 年 5 月発行
大正大学 保健室

今月は、『タバコの害』について特集します。5月31日は、「世界禁煙デー」です。日本では、毎年5月31日から6月6日までを禁煙週間と定めており、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行ってています。また、2020年の東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会にむけて、受動喫煙防止対策が強化されています。今年度は受動喫煙防止に向けて、法律で定められている原則屋内禁煙と喫煙場所を設ける場合のルールが変わります。



タバコの健康被害について

喫煙によって中毒現象や脳循環の障害等、生体に悪影響を及ぼす事が知られています。また、厚生労働省の調査では、長期の喫煙は様々な疾患の相対危険度を上昇させることができます。さらに、喫煙により生じる副流煙は、周囲の喫煙習慣がない人たちにも「受動喫煙」という形で健康被害を及ぼします。

喫煙による健康被害

- ・肺がん・心臓病
 - ・脳卒中・喘息
 - ・気管支炎・歯周病 等
- これらの病気にかかりやすくなると言われています。



受動喫煙による健康被害

- ・副流煙による頭痛
 - ・肺がん、心臓病
- などにかかりやすくなる
- ・早産になりやすくなる
 - ・乳幼児は突然死の危険も

受動喫煙を防ぐために

タバコによる健康被害への対策として、国は受動喫煙防止を勧めています。平成29年に実施した 国民健康・栄養調査によると、受動喫煙の機会は「飲食店」が42.4%と最も高くなっています。2020年までに多くの施設において屋内が原則禁煙になる新たな法律が成立しました。受動喫煙を防止する一番の対策は、喫煙場所に近づかないことです。望まない受動喫煙を防止する取り組みが始まっています。

新しいタバコ、電子タバコとは



従来の紙巻きタバコが規制される中で、近年注目されているのが電子タバコです。内容物を電気的に加熱し、蒸気を発生させることが大きな特徴です。紙巻きたばこと比べて比較的安全であるとされ、紙巻きたばこの代用品として使用できると言われています。しかし、電子タバコにも有害物質は含まれています。また、新しい商品であることから長期的な調査研究が進んでおらず、健康被害の実態は分かっていません。一部で宣伝されている禁煙を目的とした電子タバコの使用に関する有効性も証明されていません。

電子タバコのニコチン含有量は

ニコチンが含まれる電子タバコがあります。使用にはご注意ください！

ニコチンを含まないと表示して販売している電子タバコのうち、実際にニコチンが含まれる製品が一部あると、独立行政法人国民生活センターが発表しました。

ニコチンは医薬品成分です。電子タバコに含まれると知らないまま、長期間・繰り返し使用すると、吐き気や嘔吐、痙攣、頭痛、めまいなどの副作用や依存性が現れたりします。

ニコチンは、体内で神経回路に作用して心地よさをもたらします。喫煙の習慣をなかなか止めることができないのは、この仕組みが強い薬物依存を引き起こすためです。



5月のレシピ かんたん時短！✿あさりと春キャベツの蒸しごはん✿



材料（1人分）：ごはん1杯、あさり殻付き75g、キャベツ1/8カット、刻みネギ少々
酒大さじ1、醤油小さじ2、バター5g ※あさりは殻付きのまま冷凍保存できます。

作り方 ①砂出したあさりは、流水で殻と殻をこすりあわせるように洗い、ザルに上げる。
②キャベツはざく切りにし、大きめの耐熱皿に入れる。③キャベツの上にあさりをのせ、酒、醤油をまわし入れ、バターをちぎって散らす。④ラップをかけ、レンジ（600w）で7~8分あさりが開くまで加熱する。⑤器にごはんを盛り、④を蒸し汁ごとのせ、刻みネギをふる。