

# 保健室だより



令和2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います。2020年4月、健康増進法の一部を改正する法律が全面施行され、屋内は原則禁煙となりました。「望まない受動喫煙」をなくすための取り組みが始まっています。



## タバコによる健康被害について

喫煙によって発生する主流煙の成分は、おおよそ 5,300 種類あり、これらの中には、発がん性があるとされる化学物質も 70 種類ほど存在していると言われています。これらの化学物質は、全身に様々な健康影響を引き起こします。また、喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、死亡率も高くなります。

タバコには主流煙と副流煙があり、どちらにも有害な化学物質が含まれています。受動喫煙は本人が喫煙しなくても健康被害が起きてしまうため、近年対策が必要とされています。



### 喫煙が影響する疾患

がん（胃がん・肺がん等）  
脳卒中・循環器疾患・呼吸器疾患  
・2型糖尿病・歯周病など

## 新しい受動喫煙対策-改正法でどう変わる？



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。国が実施した調査によると、国民の約 8 割は非喫煙者であり、年間 15,000 人が、受動喫煙を受けなければ死亡せずに済んだと推計されています。

改正法により、多数の利用者がいる施設、交通機関、飲食店等においては、原則屋内禁煙となりました。学校・病院といった公共施設は敷地内が禁煙になります。また、20 歳未満の方については、たとえ喫煙を目的としない場合であっても、喫煙エリアへは一切立入禁止となりました。

## 電子タバコと加熱式タバコ

近年、電子タバコや加熱式タバコなどの新しい製品が市場に流通しています。従来の紙巻きタバコと比較し副流煙がほとんどなく、有害物質も少ないと謳われていますが、WHO は、「タバコ葉を含むすべてのタバコ製品は有害であり、加熱式タバコも例外ではない。」との見解を述べています。

### 電子タバコ

専用カートリッジ内の液体を加熱して煙霧を発生させるもの



### 加熱式タバコ

タバコ加工品を燃焼させず、電気で加熱し煙を発生させるもの

## 電子タバコに対する注意

電子タバコは蒸気から発がん性物質の発生が報告されており、健康影響の可能性があると考えられています。また、米国では電子タバコによると疑われる健康被害が報告されており、詳しい調査が進むまで**全ての電子タバコの使用を控えるよう推奨**しています。電子タバコの使用と疾病及び死亡リスクとの関連について、現時点では明らかではありませんが、健康被害を起こすおそれが否定できません。

**電子タバコを使用して、呼吸困難、息切れ、胸痛といった呼吸器症状が見られるなど、具合が悪くなった場合には、その製品の使用を直ちに中止し、医療機関を受診してください。**



### 5 月のレシピ 炊飯器に入れて時短！🍀炒めない鶏炒飯

**材料（2人分）**：白米1合、鶏肉1枚、長ネギ30g、にんにく1/2片、卵1個、中華だし小さじ1、塩少々、白胡椒少々、醤油小さじ1、酒小さじ1

**作り方** ①長ネギ、にんにくはみじん切りにする。調味料は、事前に混ぜ合わせておく。②鶏肉は両面を塩こしょう（分量外）で下味をつける。③白米を研ぎ、お釜の1合の目盛りよりも2mm程下になるように水（分量外）を加える。④長ネギ、にんにく、調味料を3に加え軽く混ぜる。⑤④に②の鶏肉を丸ごと入れて炊飯する。⑥炊きあがったら鶏肉を取り出し、卵を加えて軽く混ぜて8分ほど炊飯器で保温する。⑦鶏肉は切っておき、時間になったらご飯をかき混ぜ器に盛って完成。