

保健室だより



令和4年5月発行
大正大学 保健室

2012（平成24）年7月に策定された健康日本21（第2次）においては、「未成年者の喫煙防止」の目標に加えて「成人喫煙率の減少」と「受動喫煙防止」の数値目標、「妊娠中の喫煙をなくす」（妊婦の喫煙率をゼロにする）という目標が新たに盛り込まれています。身近にある喫煙を取り巻く問題、依存性について理解を深め、自身の健康について考えてみましょう。

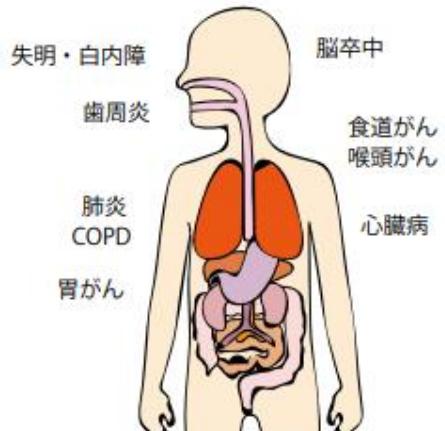
喫煙を取り巻く問題

1 健康問題

◆ 様々な病気のリスクが高まります
(がん、心臓病、脳卒中、呼吸器疾患)

◆ 集中力・持久力が低下します

脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちる
筋肉も酸素不足になり、運動やスポーツに悪影響を及ぼす



◆ 肌が劣化します

活性酸素が、肌の細胞を酸化・老化させてしまうほか、老化を防止するビタミンCも破壊します。

◆ 口臭がきつくなります

たばこを吸うと、歯肉（歯ぐき）の血流が悪くなり、歯周病の原因となります。また、ヤニで歯も黒ずんでしまいます。



2 未成年者の喫煙

◆ 脳が成長の途中→高度なニコチン依存になりやすい
◆ 喫煙期間が長期にわたり、大量の有害成分が体内に取り込まれる
◆ 喫煙開始年齢が早いほど、肺がんになる確率が上がる

3 受動喫煙

「呼出煙」や「副流煙」を吸い込むことを「受動喫煙」といいます



受動喫煙との関連が「確実」と判定された病気
肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、
乳幼児突然死症候群 (SIDS)

副流煙には、主流煙よりも
➤ ニコチンが 2.8倍
➤ タールが 3.4倍
➤ 一酸化炭素が 4.7倍
多く含まれています

たばこの種類と特徴を理解しよう

たばこ葉を使用
「たばこ製品」

たばこ葉を不使用
「たばこ製品」ではない

加熱式たばこ



たばこ葉を使用し、燃焼させずに電気的に加熱し、発生する蒸気を吸引する

無煙たばこ



煙が出ないたばこ
「喫きたばこ」「嗜みたばこ」の2種類がある。

- 霧状化したニコチンと化学物質を吸入する
- 紙巻きたばこに比べて健康影響少ないかどうかはまだ明らかになっていない

電子たばこ



たばこ葉を使用せず、装置内もしくは専用カートリッジ内の液体（リキッド）を電気加熱させ、発生する蒸気を吸引する

※日本ではニコチンを含むものは販売されていません

たばこの依存性

『たばこ（ニコチン）は薬物である』

『喫煙は治療の対象となる薬物依存症という病気である』

たばこの煙を吸い込んだ途端にニコチンが肺から急速に吸収されます。

喫煙を開始して約7秒でニコチンが作用し、イライラ解消が実感されるため、**脳で喫煙がよいものだと認識され**、ニコチン依存が強化されます。

ニコチンの影響はなくなるのも早く、イライラやストレスが再び出現します。

これが「ニコチン切れ」という離脱症状（禁断症状）です。

5月のレシピ

厚揚げのステーキ 玉ねぎソース



材料(2人分)

・厚揚げ 2分の1枚
・パプリカ(赤、黄) 各1/4個
・玉ねぎ 1/2個

・オリーブオイル 大さじ1
・にんにく 1/2かけ
・しょうゆ 大さじ1/2
・みりん 小さじ1/2
・塩・こしょう 適宜

作り方

1. 厚揚げを1センチにスライスする。パプリカは半分に切っておく。
2. 玉ねぎをすりおろす。にんにくはスライスし、中の芽を楊枝等で取り除く。
3. フライパンを熱し、オリーブオイル大さじ1/2とにんにくを入れて、弱火でじっくりカリッと焼いて取り出しておく。
4. 3のフライパンに厚揚げを入れて焦げ目が付くまで焼く。
5. 4のフライパンにオリーブオイルを足し、パプリカを炒め塩・こしょうしておく。
6. 玉ねぎのすりおろしとしょうゆ、みりん、塩・こしょうを加えて、味をなじませれば出来上がり。

今月の花

5月の花 カーネーション

花言葉：「純粋の愛」「感謝」



出典：厚生労働省：喫煙者本人の健康影響、加熱式たばこの健康影響
/東京都福祉保健局：健康な未来を毀滅の葉誰/?/日本禁煙学会：タバコは薬物である/農林水産省：めざましごはん