保健室だより

令和5年5月発行
大正大学　保健室

令和4年4月1日より成人年齢が18歳に引き下げられましたが、喫煙に関する年齢制限は20歳のままとなっています。これは、喫煙開始年齢の早さと全死因死亡に十分な因果関係があるという報告などがもとになっています。喫煙によって身体に及ぼす影響や非喫煙者に与える影響について正しい知識を身につけておきましょう。

タバコの主な成分作用と影響

タバコを吸った際に体内に吸収される成分の作用や影響についてみていきましょう。

ニコチン

神経毒性の強い猛毒です。化学物質としては毒物に指定されています。
自律神経に作用する物質で血管を収縮させ、血圧が上昇したり脈拍が早くなり、心臓に負担をかけ血管の老化を促進します。また、神経回路に作用するためヘロインやコカインと同程度に高い依存性があると言われており、離脱症状として「イライラして落ち着かない・集中できない」などがあります。これらが喫煙を習慣づけさせ、タバコをやめられない原因となります。子供が誤ってたばこの葉を食べたりすると中毒を起こし、死に至ることもあります。

タール

たばこの煙には、不完全燃焼によって発生する燃焼副生成物が多数含まれており、一酸化炭素やガス状成分をのぞいた粒子状の成分の総体を、タール（たばこのヤニ）と称しています。
タールには、ニコチンをはじめとする有害物質や数多くの発がん性物質が含まれており、タバコを吸い続けているとガンのリスクが高まるといわれています。発がん性物質は喫煙によって体内に取り込まれるとすぐに肺まで届き、血流に乗って全身に運ばれます。全身に運ばれた発がん性物質は遺伝子を傷つけ、がんを発症させる原因になるとされています。

一酸化炭素

タバコの葉が不完全燃焼を起こすことによって生じる物質です。
血液中に一酸化炭素が取り込まれると、酸素の200倍以上の力で赤血球中のヘモグロビンと結合し、一酸化炭素中毒を引き起こします。一酸化炭素濃度の体内での半減期は3-4時間程度と言われています。
そのため慢性的な酸素欠乏状態となり、運動能力なども著しく低下します。
また血液中の酸素濃度が低下することにより腎臓で血液を作るためのホルモンの産生が促され、通常よりも多くの赤血球が作られるため、血液がドロドロの状態となり、心筋梗塞などの血管に血液の塊（血栓）が詰まる病気を発症しやすくってしまいます。

受動喫煙と副流煙

たばこの煙は、喫煙者の口を通して吸い込まれるものを主流煙と呼び、先端の点火部分から立ち上る煙を副流煙と呼びます。副流煙に含まれる化学物質は、主流煙に含まれる成分とほぼ同じですが、主流煙よりも多くの有害化学物質を含むことがわかっています。

タバコの煙には5300種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類 以上の有害物質、60種類以上の発がん物質が含まれているのです。喫煙は喫煙者本人ばかりでなく周囲の非喫煙者の健康にも悪影響を与えます。

副流煙に含まれる有害物質の濃度

主流煙に含まれる濃度を「1」とした場合

一酸化炭素	3.4～21.4倍
ニコチン	2.8～19.6倍
タール	1.2～10.1倍

受動喫煙による健康被害

大人
☑肺がん☑脳卒中☑虚血性心疾患
☑臭気・鼻への刺激臭☑鼻腔・副鼻腔がん
☑乳がん☑ COPD ☑急性呼吸器症状

妊婦
☑低出生体重☑胎児発育不全

子ども
☑乳幼児突然死症候群(SIDS ☑)喘息の既往
☑中耳疾患☑喘息の重症化☑呼吸機能低下

女性とたばこ

たばこの成分は、女性ホルモンを作るのに重要な酵素の働きを抑制し、卵巣機能不全を引き起こします。

- 月経不順

- 肌荒れ
- 血行不良による冷え性・肩こり

- 卵子や胎芽の数・質低下
- 不妊の原因
  (妊娠率の低下、流産の増加など)
- 閉経年齢が早い

5月のレシピ

人参と豚肉のみそ炒め

材料(1人分)

・人参	2分の1本（約80グラム）
・豚小間切れ肉	80グラム
・大葉	2枚

＜合わせ調味料＞

・みそ	大さじ1
・醤油	大さじ1
・すりごま	小さじ1
・サラダ油	大さじ1

作り方

1. 人参は皮をむき、斜め薄切りにする。大葉は千切りにする。
2. フライパンを熱し、人参を入れて中火でしんなりするまで炒め、豚肉を加えてほぐしながら炒め合わせる。
3. 肉に火が通ったら、合わせ調味料を加えて、全体にからませるように炒める。
4. 仕上げに大葉を加えて混ぜ合わせれば出来上がり。

今月の花

5月の花：ハナミズキ
花言葉：「返礼」「永続性」「私の想いを受けとめてください」

出典：中央区HP：たばこのこと、正しく知ろう　5月31日は世界禁煙デー　5月31日から6月6日は禁煙週間です！！/厚生労働省：令和元年「国民健康・栄養調査」の結果/神戸大学：喫煙の体への影響/農林水産省：めざましごはん