

保健室だより



令和7年5月発行
大正大学 保健室

5月31日は「世界禁煙デー」です。

「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるように様々な対策を講ずるべきである」という決議により定められました。喫煙が健康に与える影響は大きく、個人の嗜好に留まらない健康問題です。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います。自分だけでなく周りの人の為にも、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼすリスクを学び理解を深めていきましょう。

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、対策が必要とされています。

たばこの煙の正体

紙たばこの煙は、不完全燃焼でもあるため、様々な「燃えかす」が生成され、これらは**気体成分**と**微粒子成分**に分けることができます。

タール

たばこのヤニのこと。有害物質や発がん性物質が多く含まれています。

一酸化炭素

たばこの煙の中に1～3%含まれていて、血液の酸素運搬能力が低下します。頻繁に喫煙する人は、慢性的に酸素欠乏状態となります。

ニコチン

たばこの葉に含まれています。化学物質としては「毒物」に指定されています。強い薬物依存と血管を収縮させる作用があります。

電子タバコと加熱タバコ



近年、電子タバコや加熱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。



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

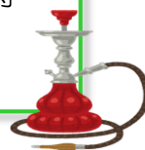
子ども

- ☒ 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

水たばこ（シーシャ）

「タバコと違って害が少ない」といった誤解の他、若い方々を中心にSNS映えするなどの理由で、水たばこを使用する方が近年増えており、専門のカフェやバーもあります。水たばこを加熱する際の燃料には木炭などが含まれるため、急性の一酸化炭素中毒を引き起こすリスクがあります。

その他にも、米国では2011～2019年に約1,300人以上が水たばこに関連したやけどや意識消失、めまい、軽い頭痛など、急性の症状で救急部門を受診したことが明らかになっています。またFDAという米国の医薬食品局（日本の厚生労働省に該当する機関）からは、水たばこの喫煙時間が1回1時間程度と長い場合、紙巻きたばこより有害な化学物質を多く吸い込んでしまうことが指摘されています。



5月のレシピ

たこ焼き風味のズッキーニ焼き



材料(2人分)

- ・ズッキーニ 1本
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・たこ焼きソース 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・鰹節 適量

作り方

1. ズッキーニを洗って1cmの輪切りにする
2. フライパンにオリーブオイルを敷いてズッキーニを並べ、中火で片面3分ずつ程度焼く
3. 焦げ目が少しつき始めた火を止め、お皿に並べる。
4. かつお節、マヨネーズ、かつお節をかけて完成。

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」

