



5月31日を「世界禁煙デー」です。喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指し世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」として定めています。喫煙が健康に与える影響は大きく、また、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性も踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題となっていることから、生活習慣病を予防する上でたばこ対策は重要な課題です。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。

## 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

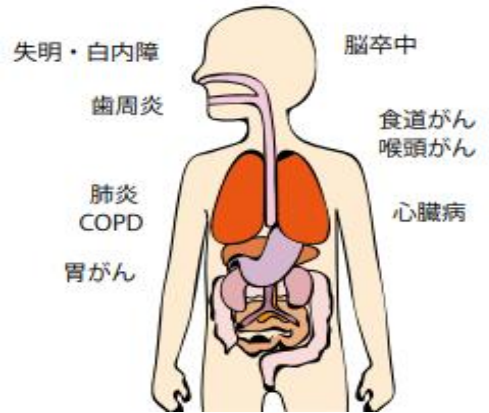
脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちる  
筋肉も酸素不足になり、運動やスポーツに悪影響を及ぼす

◆ 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



主流煙  
本人が吸う煙

呼出煙  
吐き出された煙

副流煙  
火をつけた  
たばこの先端から立ち上る煙

#### 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

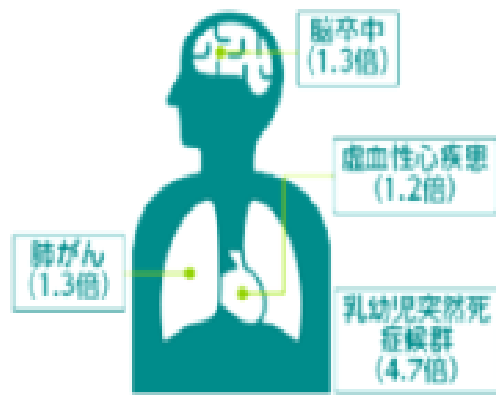
一酸化炭素	4.7～21.4倍
ニコチン	2.8～19.6倍
タール	3.4～10.1倍

## 受動喫煙と副流煙

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。



年間15,000人が受動喫煙を受けなければ、これらの疾患で死亡せずに済んだと推計される

## 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

### 白米オムライス



材料(1人分)

・ごはん 150g  
・卵 2個  
・サラダ油 小さじ1

・ハーブソルト 適量  
・ガーリックオイル 適量  
・黒コショウ 適量  
・パセリ 適量



作り方

- 1 卵をボウルに割り入れ、菜箸で溶きほぐす。
- 2 ごはんを皿に盛り、ハーブソルトとガーリックオイルをかける。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、1を入れて固まりはじめたら菜箸でかき混ぜる。
- 4 3を一度ボウルに移し、菜箸で軽く混ぜる。
- 5 4をフライパンに戻し、中火で少し加熱する。
- 6 5を2の上にそっと乗せ、黒こしょうとパセリをかけて出来上がり。

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」

