

保健室だより

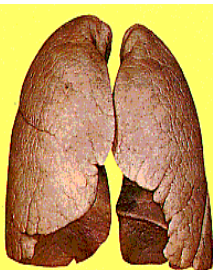
平成 26 年 5 月発行
大正大学 保健室

今月は、『たばこの害』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、5 月 31 日から 6 月 6 日までの一週間を「禁煙週間」としています。たばこは、さまざまな病気と深い関係があります。喫煙による健康への影響を正しく理解しましょう。

たばこの煙の害

喫煙によって寿命は約 10 年短縮されると言われます。



たばこを吸わない人のきれいな肺



たばこのけむりで汚れた肺

非喫煙者の肺

喫煙者の肺

出典：厚生労働省 HP「最新たばこ情報」より

たばこの煙には、約 4000 種類の化学物質が含まれ、そのうち 200 種類もの有害物質、約 60 種類の発がん性物質が含まれています。

代表的なものとして、**タール、ニコチン、一酸化炭素**が挙げられます。

すべてのたばこ（無煙たばこも含む）は毒性物質であり、低ニコチンたばこ（軽いたばこ）も健康上の利益はないとされています。

喫煙による健康への影響



がん

たばこの煙に含まれるタールには、10種類以上の発がん性物質が含まれています。肺がんをはじめ、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がん、女性では子宮頸がん等にかかる危険性を高めます。

慢性肺疾患（肺気腫・気管支拡張症）

たばこの煙に含まれるホルムアルデヒドやアクリロレイン等の刺激性物質は、気道粘膜を刺激したり、繊毛を痛めつけます。その結果、慢性肺疾患にかかりやすくなります。

虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）

たばこの煙に含まれるニコチンと一酸化炭素は、心臓の冠状動脈の硬化を促進させ、虚血性心疾患にかかりやすくなります。

胃・十二指腸潰瘍

たばこの煙に含まれるニコチンは、胃液の分泌を促進させる一方、胃や十二指腸の粘膜に栄養を供給する血管を収縮させ、粘膜の抵抗性を弱めます。その結果、胃・十二指腸潰瘍にかかりやすくなります。



受動喫煙とは

受動喫煙とは、喫煙者の近くにいるたばこを吸わない人が、たばこの副流煙で汚れた空気を吸わされることです。副流煙には主流煙（フィルター側からの煙）より、**3.4 倍のタール、2.8 倍のニコチン、4.7 倍の一酸化炭素**が含まれています。その為、周囲や家族への影響が非常に大きいと言われています。

- ❖ 夫がたばこを吸っている場合、妻が吸わなくても、妻が肺がんで亡くなる危険が高くなるのですが、世界10ヵ所以上の研究機関の研究結果から明らかになっています。また、親がたばこを吸う家庭では、子供が肺炎や気管支炎などにかかりやすいことがわかっています。
- ❖ たばこの煙で汚染された職場に長年いると、自分が吸わなくても、呼吸機能が低下することが報告されています。

たばこ対策

2005年2月、保健分野における初めての多数国間条約である「**世界保健機関（WHO）たばこ規制枠組条約**」が発効し、たばこが健康に及ぼす悪影響から現在及び将来の世代を保護することを目的として、たばこの広告や包装上の表示等の規制、受動喫煙の防止、禁煙支援等たばこの規制に関する国際協力が始まりました。2010年1月の時点で、日本を含む168か国が批准しており、『禁煙推進』が世界中で着実に進んでいます。

旬の食材を使った健康レシピ

🕒 調理時間の目安 **20分**



【キャベツとベーコンのスープ煮】



【材料（4人分）】

キャベツ	旬	1 個
ベーコン		4 枚
エリンギ		1 パック
固形スープの素		2 個
ブラックペッパー		適宜
白ワイン		大さじ2
ローリエ		1 枚
水		1 カップ

【作り方】

- ① キャベツは8等分に切る。
- ② ベーコンは1枚を4等分に切る。エリンギは3〜4センチの長さにして4等分に切る。
- ③ 鍋にキャベツとベーコンを交互に並べ、エリンギも加え、水と白ワインと砕いた固形スープの素とローリエを入れて、蓋をして火にかける。
- ④ 沸騰したら弱火にし時々煮汁をかけながらキャベツが柔らかくなるまで煮て出来上がり。