

保健室だより

平成 27 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日までの一週間について「禁煙週間」としています。未成年の喫煙防止のほか、「受動喫煙の害」についても、積極的な啓発が行われています。

社会全体の課題として、公共の場での禁煙化が進められています。

たばこ対策 -世界で広がる禁煙の流れ-

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、たばこの規制に関する「世界保健機関たばこ規制枠組条約 (WHO FCTC)」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。2015年1月の時点で、日本を含む180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。



たばこの煙の害

たばこの煙には約 4000 種類の化学物質、250 種類以上の毒性物質、約 70 種類の発がん性物質が含まれています。たとえば、アセトン、アンモニアおよびトルエンのようにペンキ除去剤、クリーナーなどに含まれる刺激性物質、カーバッテリーに用いられるカドニウム、毒性物質にあたるヒ素、不完全燃焼時に発生する一酸化炭素、依存性のあるニコチンなどです。

諸外国の警告表示例



タバコのパッケージの例

22歳の双子の40歳時を予想した写真左が喫煙した場合

ニコチン依存症(喫煙)は病気です！

喫煙者はしばらくたばこを吸わないでいると「ニコチン」が体から少なくなって、「イライラする」「仕事に集中できない」「怒りっぽくなる」などの離脱症状が起こる為、吸わずにはいられなくなります。ニコチンは、麻薬や覚せい剤などと同じように中毒を起こし、依存症を起こす物質です。喫煙し続けると、さまざまな喫煙関連の病気を発症します。厚生労働省は「ニコチン依存症(喫煙)は病気」であるとし、2006年4月からニコチン依存症治療に対する保険適応を認めました。



禁煙を考えている方は、保健室迄ご相談ください。



喫煙による健康影響とは

疾患名	発症部位および影響
がん	膀胱・子宮頸部・食道・腎臓・喉頭・白血病・肺・口腔・膵臓・胃
循環器疾患	腹部大動脈瘤・動脈硬化・脳血管疾患・冠状動脈疾患
呼吸器疾患	慢性閉塞性肺疾患・肺炎・子宮内での呼吸器への影響(肺機能)・小児/青年期の呼吸器への影響(肺機能・呼吸器症状・喘息の症状)・成人の呼吸器への影響(肺機能)・その他(呼吸器症状)
生殖器疾患	胎児死亡・死産・生殖機能低下・低出生体重・妊娠時の合併症(早産及び自然流産、胎盤早期はく離、前置胎盤、出血など)
その他	白内障・健康状態の減弱/有病・大腿頸部骨折・低骨密度・消化性潰瘍

旬の食材を使った健康レシピ



5月のレシピ ～春キャベツ(4人分)～

材料：春キャベツ 1/2 個、豚ばら肉 330g、

醤油大さじ2、砂糖大さじ1、にんにく 1 かけ

作り方：キャベツは大きめにカットします。豚ばら肉は食べやすい大きさに。フライパンでにんにくとバラ肉を炒めます。キャベツを加え炒めます

詳細は「[レシピタイム HP](http://www.recipe-time.com/recipe/6965)をご覧ください。

<http://www.recipe-time.com/recipe/6965>」

出典：厚生労働省 HP「最新たばこ情報」、e-ヘルスネット「喫煙による健康影響」より/2015 大学生の健康ナビ

キャンパスライフの健康管理「たばこの害について」より