

# 保健室だより

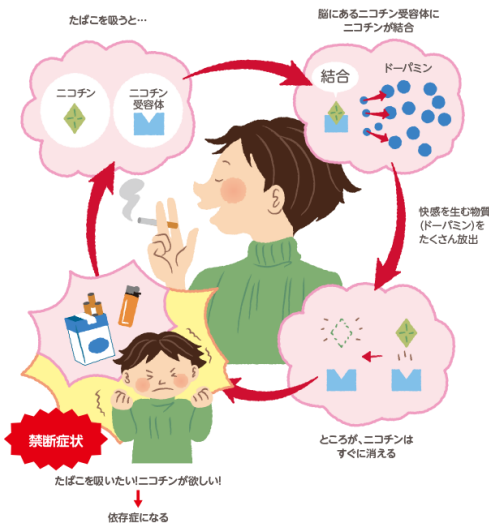


令和6年5月発行  
大正大学 保健室

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。なぜタバコはやめられないの？禁煙はどうやったらできるの？そんなたばこと禁煙について学びましょう。

## やめたくてもやめられない？ニコチン依存症

煙草に含まれるニコチンには依存性があります。依存症になると、ニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになります。ここで喫煙すると脳波が一時的に正常に戻るだけでなく、快感物質も放出されるため、「たばこでリラックスできる」と錯覚してしまいます。ニコチン依存症になりやすいのは、たばこの煙を吸い込んだ途端にニコチンが肺から急速に吸収されることも関係しています。喫煙を開始して約7秒でニコチンが作用し、イライラ解消が実感されるため、脳で喫煙がよいものだとして認識され、ニコチン依存が強化されます。ただし、ニコチンの影響はなくなるのも早く、イライラやストレスが再び出現します。これが離脱症状（禁断症状）です。



ニコチン依存症から抜け出すのは、ヘロインやコカインをやめるのと同じくらい難しいといわれています。依存症になる前に早めに禁煙に取り組みましょう。



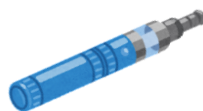
## 新型たばこなら、大丈夫？は誤解です

新型たばこは体への影響が少ないと思い、紙巻きたばこから禁煙目的で切り替える人もいますが、むしろ成功率は格段に低くなるという調査結果が出ています。若い人の中にはダイエットに有効と考えている人もいますが、それは大きな誤りです。新型たばこは禁煙に役立ちませんし、加熱式たばこは紙巻きたばこと同様に健康リスクがあり、受動喫煙も引き起こします。



### 加熱式たばこ

フィルターから加熱時に有害化学物質が発生していることが報告されています



### 電子たばこ

エアロゾルには、重金属やさまざまな発がん性物質が含まれています。また、電子たばこ経験者は未経験者よりも紙巻きたばこの使用を始めてしまう人が多いといった報告があります。

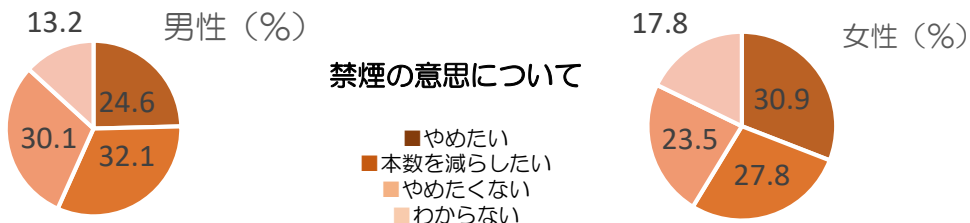


### スヌース

多くの発がん性物質が含まれており、使用により口腔がんなどの原因となる。歯周疾患、循環器疾患のリスクも高めます。また、紙巻きたばこの安全な代替品とはならないことが、指摘されています。

## 禁煙による健康への効果

禁煙には、健康上のメリットが多くあります。短いものでは、禁煙してから20分以内に健康上の好ましい変化が現れます。また、長期的な健康被害の可能性も大幅に下がります。しかし、たばこには依存性があり、禁煙するためには専門的な支援が必要です。毎年、喫煙者の約3分の1が禁煙を試みっていますが、ほとんどの人が自力で行っているため、1年以上の禁煙に成功できる人はわずか1～3%であるという報告もあります。



厚生労働省ウェブサイト、令和元年国民健康・栄養調査報告：2020年、より作成

要件を満たす場合は、禁煙治療は保険診療で受けることができます。未成年者や若年の喫煙者、加熱式たばこを使用している人も治療可能です。なお、低年齢からの喫煙は依存症になりやすく、禁煙による将来の疾病予防の効果が大きいと期待されます。そのため、**35歳未満**は、喫煙本数や喫煙年数に関わらず治療を受けることができます。



禁煙治療は12週間が基本で、その間に医師の診察を5回受けます。健康保険の自己負担が3割の場合、**治療期間中たばこを1日1箱ずつ吸い続ける金額よりも安くなります。**また禁煙に成功すれば、これ以降たばこ代もかからなくなります。

## 5月のレシピ

### ほぼほぼキャベツの卵焼き!



#### 材料(2人分)

キャベツ 1/2玉  
しいたけ 5枚  
長ねぎ 1本  
卵 2個  
豆腐 1/2丁

オリーブ油 大さじ1~2  
塩 少々  
だしの素 大さじ1



#### 作り方

1. 野菜は洗い、キャベツは一口大、しいたけは薄切り、長ねぎは端から斜め切りにする。
2. 大きめのボウルに、豆腐・卵・だしの素・塩を入れよく混ぜる。そこに1.を加え、ざっくりと混ぜる。
3. フライパンにオリーブ油を入れ、材料を一気に流し込む。底が焦げ付かないように、時々フライパンをゆする。火が通ったら裏返して焼く。

## 今月の花

5月の花：ルピナス

花言葉：「想像力」「いつも幸せ」

