



今年こそ!

卒煙

しませんか?

タバコは嗜好品です。「自分が好きで吸っているのになぜ肩身の狭い思いをしなくてはならないんだろう」と思われる方も少なくないでしよう。

タバコの問題点は、たしなむ本人だけでなく、第三者の健康にも悪影響を及ぼすことがあります。このいわゆる「受動喫煙」です。この

改正健康増進法

4月に全面施行された「改正健康増進法」では、喫煙場所がさらに限定されました。近年はタバコの価格も上がり、「禁煙」の2文字が頭をよぎる方もいらっしゃるのではないかでしょうか。身体の健康を考えて、今年こそ卒煙を目指してみませんか?

受動喫煙から非喫煙者や未成年を守るために、これまでマナーとしてゆだねっていた部分をルールにしたのが改正健康増進法です。改正健康増進法では、学校や病院などは原則屋内禁煙(もしくは、喫煙スペース設置。そのスペースには20歳以下の従業員も入れない)など受動喫煙を防ぐための決まりが細かく定められています。
※改正健康増進法に関する
厚生労働省ホームページ
(<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>)

タバコの有害点

タバコの煙には3000種類もの化学物質が含まれているのをご存じでしょうか。そのなかの200～300種類は有害物質とされ猛毒も含まれています。

タバコには、喫煙者が吸い込む「主流煙」、喫煙者が吐きだす「呼出煙」(こしゅつえん)、そしてタバコの点火部からなる「副流煙」があります。

これらの中でも、有害物質を一番多く含んでいるのが副流煙です。つまり喫煙を望まない人が、一番有害な煙を吸ってしまうことがあります。有害物質には発がん性物質も含まれています。

喫煙者は、どの煙も吸いますので、健康リスクはさらに高くなります。

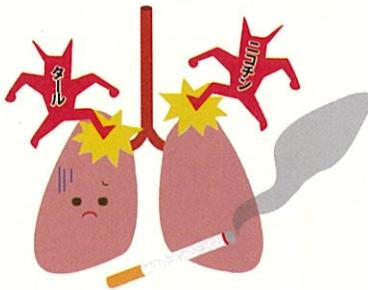
3つの煙





は蓄積してゆきます。喫煙者に多く

卒煙に一歩踏みだそう



これをタバコでないものに置き換えて想像してみてください。例えば、健康ドリンクのようなものに。いつときストレスが解消されるような気分を味わえるとしても、3000種類の化学物質、しかもその1割は有害な成分が入っているものを1日何回も飲む気持ちになるでしょうか？

このようにタバコを他のものに置き変えて考えると、改めてその有害さと卒煙の大切さをわかっていただけるのではと思います。

タバコの主成分であるニコチンには中毒性があります。タバコがやめられないのは、実は依存症になっている可能性が高いのです。禁煙を始めると、ニコチンの血中濃度が下がり、イライラ・眠気など禁断症状が出現します。ピークは3日程度ですから、そこが最初のハードルとなります。そこを超えると、3週間程度で身体からニコチンが抜けるので、そこまでが頑張りぎきです。

忙しい時期に始めると、ストレ

スがたまり挫折しやすくなるため、

いのは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」です。肺はぶどう状の肺胞によって構成されています。

この肺胞の境が溶けてゆくことで、彈力性を失い、進行すると呼吸が困難になる病気です。その他、肺がんや生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。

将来も健康でいる自分を思い描いて、卒煙に一歩踏みだしましょう。

がんや生活習慣病のリスクが高まる場合、食後です。（※お酒の席でも喫煙がしやすくなるので、禁煙中は飲み会に参加しない）

そうしたときに口寂しくなったり、イライラしたり禁断症状がでやすくなります。そんなときは、こんなことをしてみましょう。

・深呼吸する・軽いストレッチをする・トイレに行く・顔を洗う・ガムを噛む・飴や昆布を口に含む・冷たい水や炭酸水を飲む・好きなアロマの香りをかぐ

これらを試してもつらい場合は、薬局で販売されているニコチンガムなどを試してみましょう。プロテインに沿って禁断症状がでたら、ガムを噛むを繰り返し、次第にガムの量を減らすという禁煙補助薬です。

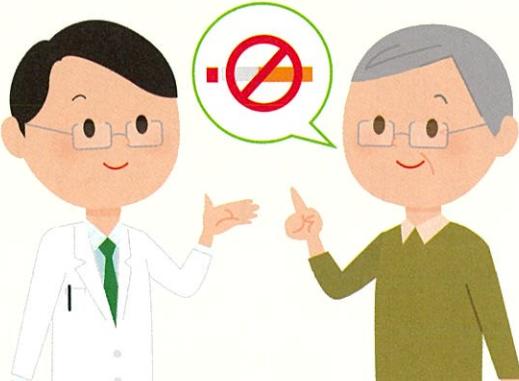
禁断症状をどう乗り切るか

禁煙外来に行つてみよう

自分ひとりでの禁煙に自信がない場合は、「禁煙外来」を受診してみましょう。

専門家のサポートや薬の処方があるため、成功率も高くなります。健康保険が使えることもありますので、問い合わせてみてください。

思い切って挑戦することが、未來の健康につながります。ぜひ、禁煙を継続して卒煙してください。



動脈硬化をもたらす最大の原因!

脂質異常症

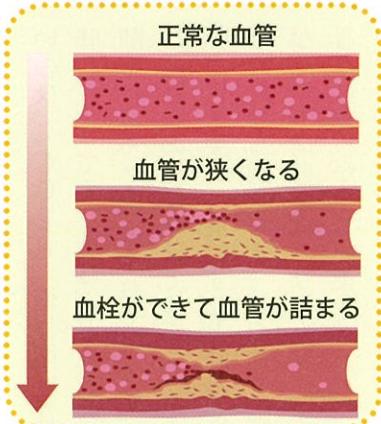
三大生活習慣病のうち、糖尿病は、甘い物（糖分）の摂り過ぎが原因で、失明や手足の切断といった危険があること。高血圧であれば、塩分の摂り過ぎが原因で、脳や心臓疾患で死亡する恐れがあることなどがすぐに思い浮かびます。では、脂質異常症はどうでしょうか？

脂質異常症と動脈硬化

脂質異常症は、血液中の脂質が増え過ぎた状態のことです。

血液中の脂質が増え過ぎると、脂質の一種であるコレステロールが、血管の壁に溜まり動脈硬化を引き起こします。この動脈硬化は、「粥状（じゅくじょう）動脈硬化」とよばれ、実は、動脈硬化のほとんどはこのタイプです。

つまり、脂質異常症は、動脈硬化を引き起こすもつとも大きな原



因となつてゐる病氣なのです。そして動脈硬化は、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、狭心症といった、死亡や重篤な後遺症につながる病氣を引き起こします。

脂質異常症の原因は？

脂質異常症の原因としてあげられているのは、食事から摂る脂肪の過剰摂取です。また、摂取する「脂肪の質」にも目を向ける必要があります。

脂肪を多く含む食品の摂取を控えて、なおかつ、動物性の脂肪ではなく、なるべく魚介類や植物から採られる脂を摂取することが理想です。

では、どのぐらいの量の脂肪が過剰摂取にあたるのか——この点

LDLコレステロール、HDLコレステロールは、食事から摂取する量よりも、多くの量が肝臓で作られます。またコレステロールの働きも肝臓でコントロールされています。このことから、肝臓のトラブルが脂質異常症の原因となることがあります。

中性脂肪は、食事によつて取り込んだエネルギーが余った場合に肝臓で合成される脂質で、皮下脂肪として蓄えられます。このため、運動不足やアルコールの過剰摂取

に関して厚生労働省は明確な基準を設けていません。

これはなぜかというと、脂肪の適切な摂取量は、人によって大きく変わつてくるからです。この点には十分注意しましょう。

食事だけが原因ではない？

脂質異常症の主な原因



などが中性脂肪の増加をもたらす原因となります。

脂質異常症を

脂質異常症は、健康診断や人間ドックで行なわれる血液検査で発見する必要があります。脂質異常症であると診断された場合は、食事や運動といった生活習慣の見直しから治療が始まります。生活習慣の見直しだけではコレ

厚生労働省の調査によると日本
の60歳代の割合では男女とも四
人に一人に脂質異常症が疑われる
といった結果になっています。

脂質異常症の疑いがあるときは
放置せず、かかりつけの医師や生
活習慣病の専門医にご相談くださ
い。

ステロールや中性脂肪の数値に十分な変化が現われない場合や、併症の発症リスクが高い場合は、薬物療法が行なわれます。

ウイルス感染の恐怖 外出自
肃による閉塞感、生活必需品が手に入りにくい不満、仕事や収入面での将来不安……これら様々な問題が「コロナ疲れ」の原因となっています。

新型コロナウイルスの感染拡大の終息が見通すことができない現在、「コロナ疲れ」への対応は、ある程度の期間、無理のない方法で行なっていく必要があるります。

専門家は、今回のような事態に対し「悲しみや恐怖、怒り

影響が長期化するなか、精神面のトラブルを表わす「コロナ疲れ」という言葉をよく目にするようになりました。

このため、メールやSNSと
いつた文字を使ったコミュニケーションが重要になつてきます。
さらに（テレビ電話を含む）電話による会話を、これまで以上
に取り入れてみるのもよいかと思われます。

不安になるような報道に接する時間を減らすには、信頼性の高い報道機関にのみアクセスするようにして、時間を決めて情報収集することが大切です。

信頼のおける人との会話に関しては、外出や人との接触を避けることが強く呼びかけられるため、なかなか難しいかもしません。



コロナ疲れ

を感じるのは当然」のこととし
ています。そのうえで、不安に
なるような報道に接する時間を
減らし、信頼できる人とより積
極的に話すことを推奨していま

