



日本赤十字社

舞鶴赤十字病院



# 健診センターニュース 第7号

## 5月31日は世界禁煙デーです！！

「タバコは百害あって一利なし」きっともう聞き飽きた言葉だと思います。そんなことよくわかってる！！でもやめられない・・・。  
では、なぜやめられないのでしょうか？タバコの何がそんなに体に悪いのでしょうか？



タバコの成分というと、すぐに思い浮かぶのが「タール」「ニコチン」ですが、その違いはなんでしょう？

「タール」とは、有機物質の熱分解により発生する、粘り気のある黒褐色の油状液体です。主に、ニコチンを肺まで行き渡らす役割を担っていて、多くの発がん性物質が含まれています。この「タール」が喉や気道にとどまり続けると、肺などの呼吸器にダメージを与えることになります。

一方、「ニコチン」には発がん性物質は含まれていません。しかし「物事に集中できる」とか「リラックスできる」といった感覚が得られるなど、神経に影響を及ぼします。また、中枢神経興奮・抑制作用・血管収縮・心拍数増加などによって、動脈硬化のリスクを高めます。さらに、依存性がありますので「ニコチン中毒」という状況に陥ります。タバコがやめたくてもやめられない「ニコチン中毒」は依存症の一種、病気です。

また、タバコに含まれる成分として「一酸化炭素」があります。この「一酸化炭素」を吸い込むと、酸素がヘモグロビンと結びつくことができず、全身に酸素が行き渡らなくなり、酸素欠乏状態となります。この状態が慢性化することで動脈硬化のリスクが高まり、心筋梗塞・脳卒中などを引き起こす要因になります。

どうやら「百害あって一利なし」は間違いのないようですが、タバコの害が及ぶのは喫煙者本人だけではありません。そうです。「受動喫煙」による影響です。あなたの周りでタバコの煙を吸ってしまう人の健康も脅かしているのです。離れて吸っているから大丈夫と思われるかもしれませんが、タバコを吸った後しばらくは口や肺の中に煙が残っています。ガラスで仕切られた喫煙室であっても、完全に煙が漏れないようにする事は難しいようです。受動喫煙の影響としては、心筋梗塞や狭心症、脳卒中や喘息など、さまざまな病気のリスクが高まることが報告されています。その1本のタバコが、周りで煙を吸う人の健康に大きな影響を与えているかもしれないのです。

当院では禁煙外来を行っています。この機会にあなたと、あなたの大切な家族の健康のために、禁煙への1歩を踏み出してみませんか？  
私たちがサポートします！！



毎年、5月31日はWHOで定められた世界禁煙デーです。世界各地で禁煙デーにちなんだイベントが開催されます。当院でも、呼気中一酸化炭素濃度の測定やリーフレットの配布などを行っています。ぜひ、お立ち寄りください。

## 看護師くみっきーのつぶやき……

最近、便利な物に囲まれて、運動量が減りましたね。気づかないうちに、動かない生活に慣れてしまっています。たとえば「リモコン」。ある年代以上の方には分かると思いますが、テレビのチャンネルやボリュームも、わざわざテレビまで動いて変えていましたよね。今では「リモコン」のない生活は考えられません。

周りを見ると、似たようなことは他にもたくさんあります。年々進化していくモノに囲まれ、便利で快適な生活に感謝する一方で、動かないことで使わなく（使えなく？）なっていく能力や機能のことを考えると、このままでいいのかな？何か対策を考えねば・・・

などと思ったりします。

みなさんはいかがですか？



## ～お知らせ～

平成29年度の間ドック予約受付を開始しています。ご希望のお日にちがある場合は、早めのご予約をお願いします。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906  
舞鶴市宇倉谷427 健診センター  
TEL(0773)75-1920  
FAX(0773)75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・  
創立記念日6/1はお休み)