

5月 保健だより

松山南高校定時制

保健室

新年度が始まり、1ヶ月が過ぎました。10連休はリフレッシュができましたか。5月は、とても過ごしやすい季節ですが、疲れが出やすい時期でもあります。睡眠を十分にとって、しっかり切り替えていきたいですね。

今月の保健目標

疾病の早期発見・早期治療

お答えします!

タバコのギモン Q&A

Q どんな害がある?



A タバコに含まれている化学物質4000種類以上のうち、有害とされているのはおよそ200種類。その代表的なものが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。

ニコチン：タバコがやめられなくなる、血管を収縮させる、心臓に負担をかける

タール：発がん物質が多く含まれている

一酸化炭素：血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する



Q どうしてやめられない?



A タバコを続けて吸っていると、いったんやめたとき『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出るようになります。有害物質のひとつ「ニコチン」がもつ依存性による害です。また、状況を問わず、反射的に吸いたくなってしまう（心理的依存）ことも起こるようになります。



Q 周りの人にも悪影響が?



A タバコの煙には主流煙（吸い口から出る）と副流煙（火がついている先から出る）があります。副流煙はタバコを吸わない人であっても、誰かがそばで吸っていれば自然に吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。さらに、ニコチンやタールなどの有害物質は、副流煙により多く含まれているのです。



Q 少しだったら大丈夫?



A とくにニコチンやタールが軽いタバコは、「それほど影響はない」「すぐやめられそう」と考えがちですが、もし、それで満足できなかったら…? また、喫煙習慣のある人がそれまでより軽いタバコに変えても、体が慣れてしまっていて、かえって吸う本数が増えてしまうということもあるのです。



日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階においては特にタバコの害が影響しやすいことが主な理由のひとつです。

また、タバコは、『ゲートウェイドラッグ』と呼ばれ、さらに依存性が高く有害な薬物に手を出さずきっかけになる可能性も指摘されています。

★5月31日は世界禁煙デーです。「たばこは、百害あって一利なし」

自分の健康は、自分で守るという自覚を持ちましょう!