

保健だより 5月



令和5年5月9日(火)

鏡原中学校 保健室

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。新入生歓迎球技大会、ゴールデンウィークも終わり5月は気持ちが沸かないという人もいます。この時期は新しい環境になれて張りつめていた気持ちが緩んで、心身に不調を感じたり、けがをしやすくなります。また、友だちだからと思って何気なく使っている言葉や態度で相手を傷つけてしまうこともあります。新しい環境に慣れた今、自分自身の生活や行動を振り返ってみましょう。

「慣れてきたころ」に ⚠️ 注意が必要！



からだに注意！

生活リズムが乱れていませんか？

- 毎日しっかり朝食べていますか
- 夜更かししていませんか
- スマホ長時間使用していませんか

疲れがたまっていますか

- 夜、ぐっすりねむれていますか
- 気分の落ち込み、集中力の低下ありませんか



けがに注意！



登下校の時

- 話に夢中になって、道路に広がって歩いていませんか
- 交通ルール守っていますか

校内で

- ろうか、階段、教室を走っていませんか

部活の時

- しっかりウォーミングアップしていますか



ことばに注意！

- きちんと挨拶していますか
- 自分が悪いと思ったら、素直に謝っていますか
- 相手の気持ちを考えないできつい言い方をしたり、からかったりしていませんか
- 感情にまかせて、乱暴なことばを使っていますか



あなたの周りの環境について考えよう！



タバコの煙には 200 種類以上の有害物質が含まれており、「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は 3 大有害物質と言われています。

ニコチン：血管を収縮させる。タバコをやめられなくする原因物質。
タール：発がん物質。通り道の細胞にダメージを与える。
一酸化炭素：血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠状態にする。

このように喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性をふまえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で、たばこ対策は重要な課題になっています。世界でも、国際オリンピック委員会 (IOC) は「たばこのない五輪」の推進を掲げ 1988 年に禁煙方針を作成し大会中は屋外の指定エリアを除いて禁煙。2018 年の冬季五輪は屋外も含め禁煙が実施されました。2020 年 4 月から、日本でも受動喫煙対策を強化する改正健康増進法が実施され、事務所や飲食店など多くの人が集まる施設を原則屋内禁煙とし、加熱式たばこも規制対象に含めました。この改正健康法は、望まない受動喫煙をなくすことを目的としています。

日本では 20 歳未満の喫煙は法律で禁じられています。これは、成長段階では特にタバコの害が影響しやすいことが主な理由です。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すきっかけになる可能性も指摘されています。



喫煙者が吸い込む煙と同じくらい周囲の人が吸い込む煙は有害です

たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、他人の煙を吸うと、少しの量でも大きな健康被害を受けるという報告があります⁷⁾。また、2016年8月には国立がん研究センターより、受動喫煙による日本人の肺がんリスクは約1.3倍になることが発表されるなど、受動喫煙のリスクは科学的にも証明されています⁸⁾。

再確認しよう！

たばこの三大有害物質

- **ニコチン** 依存症にさせる作用があります。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用もあり、動脈硬化を促進させます。
- **タール** たばこのヤニの成分。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。
- **一酸化炭素** 酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こします。動脈硬化を促進させます。

「たばこ臭がする」と感じたら、もう被害にあっています

飲食店などでは、分煙にするためガラスドアで仕切って密閉した喫煙室を設け、出入口にエアカーテンを設置している店がありますが、これでも煙を100%遮断することはできません。人が出入りする際には必ず、体にたばこの煙がまとわりついて移動し、有害物質を拡散させるからです。大げさではなく、服や髪の毛、カーテン、家具、壁などからたばこ臭を感じた時には、有害物質を体内に吸い込み、受動喫煙（二次喫煙）の被害にあっているのです。さらに、受動喫煙には、三次喫煙こと「サードハンド・スモーク（Third-Hand Smoke）」もあります。喫煙によって発生したたばこの煙は、家具や壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車の内装、エアコンシステムの表面に付着した後、徐々に空気中に再遊離します。

たばこの煙がない環境でも、たばこの臭いが僅かでも残っていると、たばこを吸わない人は、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることになります。これがサードハンド・スモークです。

（*厚生労働省：たばこ規制枠組条約第2回締約国会議の概要）

加熱式たばこなら、大丈夫？は誤解です

最近、煙が出ない新しいタイプのたばこが登場しています。

その一つが加熱式たばこです。たばこの葉を電気で加熱して蒸気を発生させ、ニコチンを吸い込むものです。

たばこ会社は、発がん性物質や有害物質は紙巻きたばこより少なく、たばこ関連疾患のリスクを減らすとの研究論文を出しているところもありますが、米国FDA たばこ製品科学諮問委員会は、たばこ会社の主張を否定している他¹⁰⁾、2017年には加熱式たばこの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¹¹⁾。

また、体への影響が少ないと思われ、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し、若い人の中にはダイエットに有効と考えている人もいるようですが、注意が必要です¹²⁾。（*日本医師会資料より）

