

保健センターだより

3号 (2015年6月)



5月31日は「世界禁煙デー」です。喫煙の害は知っているけれども、受動喫煙の影響について知らない人が多いのではないのでしょうか。今回は「受動喫煙」についてご紹介します。

受動喫煙を軽く考えていませんか？

タバコを吸うのはからだに良くないだろうけど、他の人が吸うタバコは、自分には大した影響はないだろうと考えていませんか。

タバコは、吸っている人の健康にとって良くないのはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

★受動喫煙とは

タバコを吸わない人が、他の人のタバコの煙を吸い込んでしまうこと



タバコの煙は危険がいっぱい

タバコの煙には、4,000種類の化学物質が含まれており、そのうち200種類には有害性があり、70種類以上の発がん物質を含んでいます。

○発がん物質第1群

「許容濃度等の勧告」（日本産業衛生学会）の2010年の改正で、タバコ煙を「発がん物質」の第1群に追加しました。

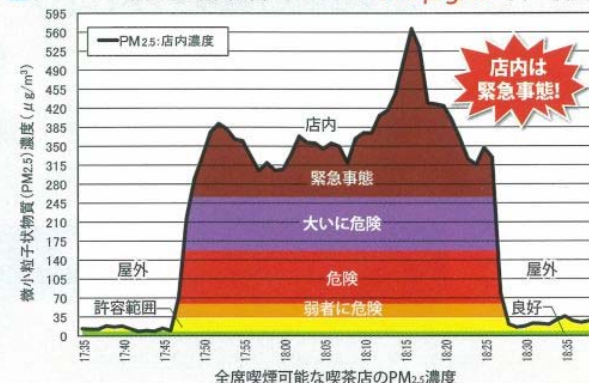
★日本産業衛生学会の「許容勧告」とは

労働者の健康障害を予防するための手引きに用いられることを目的に、日本産業衛生学会が有害物の許容濃度などを勧告したもの。第1群＝人に対して明らかに発がん性がある物質

○タバコの煙はPM2.5

大気中のPM2.5汚染はよく知られていますが、タバコの煙の粒径はさらに小さい1μmであり、居酒屋や喫茶店では、タバコから発生するPM2.5による汚染は「大いに危険」「緊急事態」に相当します。

■タバコの吸える喫茶店のPM_{2.5}は371μg/m³(平均値)



大和 浩:産業医学レビュー 2010;23(2):59-82 (一部改変)

(引用・参考資料)

- 齋藤 麗子 監修: 職場内禁煙推進マニュアル ファイザー株式会社 2013.1
- 大和 浩 監修: 軽く考えていませんか? 受動喫煙 ノバルティス ファーマ株式会社 2014.5

受動喫煙によっておこる健康障害

短期的におこる症状としては、目の痛みやのどの痛み、咳が出る人もいます。長期的には、狭心症、脳梗塞、がん、気管支喘息の悪化などがあります。

タバコの煙のあるところには近寄らないことはもちろんですが、タバコの煙を避けることができない子供への配慮を忘れないようにしましょう。



昨年度は3名の方が成功しています♪

卒煙 kyutech プログラム

保健センターでは、禁煙にチャレンジしたい方のための「卒煙 kyutech プログラム」を実施しています。興味のある方は、保健センターまでお越しください。

カウンセラーより

保健センターカウンセラー 菊池 悌一郎

“シンリズム”って、知っていますか？

先日、車の運転中にラジオをつけたら、“シンリノモリ、シンリノモリ、ヌケダセナイ〜”という歌声が聞こえてきました。曲調はポップスの王道をいくような分かりやすいメロディ、優しげな男性ボーカル、さわやかな印象です。ラジオのDJが「シンリズムのシンリノモリでした〜」と紹介しています。シンリズム？シンリノモリ？なんだろう、と思います。繰り返される「シンリ」も気に入り、さっそく調べてみました。シンリズムは、「神戸在住の高校3年生（！）、作詞作曲編曲はもちろんボーカル、ギターやその諸々の楽器、プログラミングまでひとりこなす」とのこと、彼の1stシングルが「心理の森」という曲、「17歳のポップマエストロ現る」との宣伝文句までありました。17歳ですごい、と思うと同時に、そんな彼がかいた曲が「心理の森」とは！

ねえ君は僕の事どう思う あの時の言葉意味があるの？ 考えれば考えるほど 本当の事が逃げる 迷路に迷えば どうすればいいの誰か助けて 心理の森抜け出せれない 無意味に迷うの？ 心理の森...

(心理の森 作詞: シンリズム 作曲: シンリズム)

昔から、小説や映画、ドラマ、マンガなど、さまざまなジャンルで、心理学やカウンセリングは取り上げられています。シンリズムが、どのような影響を受けているのかわかりませんが、これからも注目していきたいと思っています。

保健センターでは皆さんの健康を応援しています。お気軽にご相談ください。

■■保健センターホームページ■■

<http://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/>

