

大学健康管理センターだより

令和4年度禁煙号

たばこの煙には約5300種類以上の化学物質あり、その中には約70種類以上の発がん物質が含まれています。これらの物質は、のど、肺など、たばこの煙に直接接触する場所だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がん、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、虚血性心疾患、脳卒中などの原因になります。その他に、毎年受診する健康診断の項目（血圧、脂質、血糖など）でも、影響があります。

ご自身や周囲の方のために、禁煙をしましょう。また、家族や友人、大切な方が喫煙をしていたら禁煙を勧めましょう。

喫煙の影響

たばこを吸うとメタボになりやすい？

喫煙は、血糖値を下げる働きを阻害するため、血糖値が高くなります。また、脂質代謝の異常から、中性脂肪値やLDLコレステロール値が高くなり、HDLコレステロール値を減らします。さらに、ニコチンにより血管が収縮し、血圧値が高くなります。

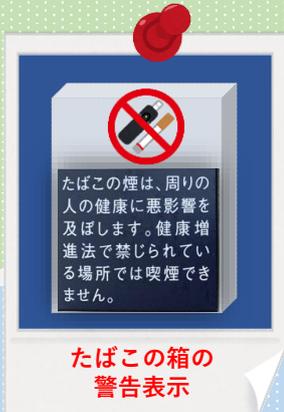
このように喫煙は、メタボの要因になりますし、喫煙そのものが動脈硬化を加速させます。

たばこ、やめましょう



「ニコチン」の依存性によりやめにくい？

ニコチンは、たばこへの依存を高める化学物質です。依存性は、ヘロインやコカインなどの薬物と同等の特徴を有しています。また、たばこには、メンソールやココアなどの化学物質が添加され、喫煙者がより多くのニコチンを摂取するように作られています。禁煙する場合は、禁煙外来を受診しましょう。



たばこの箱の警告表示

受動喫煙の影響

副流煙には、発がん物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の何倍も含まれる！

たばこの煙は、主流煙と副流煙に分けられます。有害物質は、主流煙より副流煙の方が多く、ニコチン2.8倍、タール3.4倍、一酸化炭素4.7倍、アンモニア46倍です。有害物質の影響は、喘息の発症やコントロール悪化、胎児発育遅延・低出生体重、乳児突然死症候群（SIDS）のリスクが高まることが明らかになっています。

また、たばこの副流煙はアルカリ性のため、眼や鼻の粘膜を刺激し、咳やのどの痛み、鼻水や鼻づまりの症状を悪化させます。（※加熱式のたばこは、煙が見えにくく、臭いが少ないので避けるのが困難です。）

喫煙者へ禁煙外来を勧めましょう



※改正健康増進法では、受動喫煙対策の推進により望まない受動喫煙のない社会の実現を目指しています。

600円で何を買いますか？

日本のたばこの価格は、600円程度と先進国の中では最も安い価格です。しかし、吸い続けると大きな金額となり、健康を害して、治療や通院費がかかります。

○たばこ1箱約600円×30日 = 約18,000円

○禁煙外来（約3か月通院治療費） = 約20,000円

○COPD治療費（2週間程度の入院） = 約100,000円

※治療費等金額については、受診される医療機関にご確認ください。

たばこ1箱



牛丼大盛

約1杯

たばこ30箱



うまい棒

約1,500本

又は、東京↔福島

病院・学校



敷地内禁煙!

福島県立医科大学及び附属病院は敷地内全面禁煙です。マナーではなく、ルールです。

（令和元年度7月1日より学校及び、病院等の敷地内禁煙が義務化されました）

参考文献：e-ヘルスネット、国立がん研究センターHP、福島県HP

【大学健康管理センター】 ・電話：024-547-1822 / 1884（内線：5260 / 5263）

・メール：kenkou@fmu.ac.jp ・場所：8号館 2階 東側 ・開所時間：8:30~17:15（土日祝日を除く）