

健康ステップアップ

2010年 冬
北星学園大学 医務室
(30号)

キャンパス敷地内全面禁煙について考えよう

～自分のため？周りの人のため？ 受動喫煙防止のために～

北星学園大学は2011年度からキャンパス敷地内が全面的に禁煙になります。

なぜ、全面禁煙化するのでしょうか？

本学が全面的に禁煙化する一番の目的は、受動喫煙の防止です。

「完全分煙でもよいのでは」というのはよく聞かれる言葉です。でも、分煙ではたばこを吸わない人の健康を守ることはできないことがわかっています。

WHO では「たばこの煙にさらされて安全というレベルはなく、100%禁煙以外の措置は不完全である」といっています。

気づかないうちに受動喫煙している現状

～吸い終わった後も呼気からたばこの煙が出ている！～

目には見えなくても、たばこの煙を吸わされている可能性があります。喫煙後の呼気には大量のたばこの煙がふくまれている、どんなに工学的に優れた喫煙室を作っても、喫煙直後の人が教室や事務室に戻ってくる状況がある限り、受動喫煙を完全に防止することは困難です。

受動喫煙とは

たばこを吸わない人が、自分の意志とは関係なくたばこの煙を吸わされていることです。

タバコを吸う人の喫煙後の呼気には、目に見えなくても大量のたばこの煙がふくまれています。そのため、喫煙者と接していると、知らないうちに受動喫煙していることになり、健康を害することが問題になっています。

空気清浄器があれば大丈夫？

空気清浄器に受動喫煙防止の効果は期待できません。たばこの煙に含まれる一酸化炭素などの有害ガス成分が除去できません。また、ほとんどの粉じんも素通りしてしまうため、受動喫煙防止には効果がありません。

大学での受動喫煙を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。

現時点では、敷地内全面禁煙が一番有効な方法です。

大学の役割として

2010年2月、厚生労働局長から「受動喫煙防止対策について」という通知が出されました。これには「多数の者が利用する公共的な空間については、原則として全面禁煙するべきである」と書かれています。また、別な報告書では、「特に子供が利用する学校や医療機関などの施設をはじめ...中略...、子どもたちへの受動喫煙の被害を防止する措置を講ずることが求められる」とあります。大学は未成年者が在籍する学校です。また、卒業後、学校や医療・福祉の職場を志す学生さんを養成しています。そのような本学において、たばこのない環境、新たな喫煙者をつくらない環境づくりが必要と考え、キャンパス敷地内全面禁煙という方法をとることになりました。

...だから、スモークフリーな大学へ！

～たばこを吸う方へ～

たばこを吸わない学生・教職員の未来の健康のために、受動喫煙の害について、どうかご理解と協力をお願いいたします。

たばこを始めて吸った時のことを覚えていますか？最初から「おいしい」と感じた方は少ないのではないのでしょうか。「まずい」と感じたのは、体にとってたばこが有害なものだから拒絶反応を示したのです。でもそれが徐々に麻痺して「おいしい」と思うようになってしまった。それがニコチンの罠です。

「たばこをやめる」と考えるだけで、不安になる方もいるかも知れません。自分の力だけでやめることは難しいかもしれません。禁煙外来を利用するののも一つの方法です。また、学生さんは【禁煙カレッジマラソン】という無料で禁煙支援を受けられるインターネットサポートがありますので、ぜひ利用してみてください。

教職員の方も、禁煙外来で保険治療を受けた後に禁煙マラソン「保険治療コース」というものがあり、半年間無料でサポートを受けられます。

禁煙カレッジマラソン【無料】(学生さん対象): <http://kinen-marathon.jp/course/>

保険治療コース【無料】(主に教職員対象): 医務室 保健師へお問い合わせください



インフルエンザ対策について

今年も、インフルエンザが流行の兆しを見せています。そして、インフルエンザワクチンの予防接種も始まっています。ワクチンは接種しておよそ2週間で抗体ができ、5か月間ほど効果があると言われています。ワクチンについての詳しい情報は札幌市保健所のホームページに掲載されています。

～インフルエンザの予防のためにできること～

- ・外から帰ったら必ず手洗いうがいをする。
- ・できるだけ人ごみは避ける。
- ・部屋の換気を定期的に行う。
- ・部屋の加湿を行う。
- ・バランスのとれた食事を3食きちんととる。
- ・睡眠を十分にとる。
- ・過度の厚着を避け、適度な運動をする。
- ・インフルエンザにかかった人のいる部屋は換気をよく行い、食器は別のものとする。
- ・ワクチン接種を受ける。

医務室からのお知らせ

冬休み中も開室していますが、**12/28(火)～1/5(水)**は閉室します。

開室時間 平日 8:45～18:00

土曜 8:45～12:30