

## 5月31日は世界禁煙デーです！

大学キャンパス内が全面禁煙になって、1年が過ぎました。タバコは吸う人にも吸わない人にもいいことは一つもありません。最近では、喫煙者は就職できない企業もでてきました。

最新の研究で、タバコの成分はニコチンやタールだけではなく、放射性物質も含まれており、それが肺がんの原因だとする調査結果も出てきています。喫煙者の方、禁煙してみませんか？



### タバコの害について

タバコの煙には 4000 種類以上もの化学物質が含まれていることがわかっています。

また、最近の研究では放射性物質であるポロニウムが含まれていることがわかったそうです。

タバコに含まれる化学物質	これらを含むものの例
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤
ニコチン	タバコ 1 本に含まれるニコチンの量は子供の致死量に相当します
<u>ポロニウム</u>	<u>放射性物質</u> 。ウランの 100 億倍の比放射能を有し、ごく微量でも強い放射能を持つ



### タバコの依存度の高さについて

タバコの煙に含まれるものにニコチンがありますが、ニコチンは麻薬にも劣らない依存性を持つ薬物なのです。ニコチンはヘロインと同じくらい、やめるのが難しいものです。

★各使用者の中で依存症になる人の割合

**ニコチン** > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン

★依存症になった人での禁断症状の強さ

アルコール > ヘロイン > **ニコチン** > コカイン > カフェイン

★依存症になった人でのやめることの難しさ

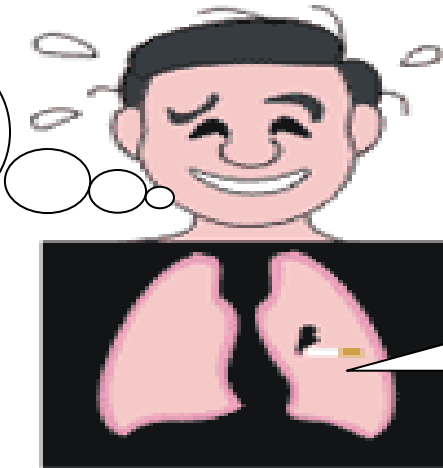
(アルコール = コカイン = ヘロイン = **ニコチン**) > カフェイン





## タバコによる肺がんの成り立ち

タバコ煙の粒子  
B ベンツピレン  
Po ポロニウム  
Pb 鉛210  
フィルターは素通り!



気管支分岐部に煙の粒子が付着しホットスポットができる!

正常な気管支では繊毛が働き、異物を除去しますが喫煙によって繊毛が働かず、煙の粒子がいつまでも気管分岐部にとどまり、やがて発ガンするとのことです。タバコを20年喫煙すると10 Sv内部被曝をするとのことです(一生の内部被曝は0.1 Svとする:厚生労働省)。



## スモーカーフェイスを知っていますか?

たばこを吸っていると、皮膚のハリがなくなり、目じり・口周りのしわが増えます。そのため、実際の年齢より老けてみえます。白髪や脱毛にもなりやすく、唇の乾燥、歯、歯茎の着色、口臭も伴います。



## タバコと女性

北海道の女性の喫煙率は全国1位となっています。

### ★肌への影響

喫煙による末梢血管収縮により、皮膚の血流量が低下します。また、タバコの煙の活性酸素や喫煙後に体内に生じる大量の活性酸素が、コラーゲン線維の合成を阻害するため、深いしわが刻まれやすくなるなど、皮膚の老化を促進すると言われています。

### ★妊娠、出産への影響

喫煙していると、卵巣への血流量の低下があり妊娠しづらくなると言われています。また、生まれてくる子供の体重が150~200g軽く、低出生体重児の出生率が2倍になるという報告があります。また、発達の遅れが見られることもあります。

## ○●○●○医務室からのお知らせ○●○●○

開室時間 月~金曜日 8:45~18:00  
(4月2日~8月8日)

※5月19日(土)は統一補講日のため開室しています。  
暖かくなってきましたが、大学生活に慣れたところに体調を崩すこともあります。まずは規則正しい生活習慣を送ることを心がけましょう。

