

# 5/31は「世界禁煙デー」です！

2024年5月第91号 北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室

昨年度の保健調査の結果、本学の学生喫煙率は男子 9.0%、女子 1.8%でした。

タバコは身体に悪く、心臓病や脳卒中、呼吸器疾患、生活習慣病などいろいろな病気の原因となることはすでに有名ですね。でも、こういった病気は何年も経ってから出てくるもので、まだ若い皆さんは身近に感じる機会が少ないかと思います。そこで今回は、少し違った視点からタバコに関するあれこれをお伝えします。

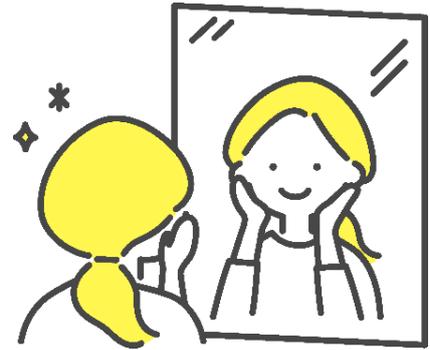
## タバコをやめるとこんないいことが

### スモーカーズフェイスを予防できる

スモーカーズフェイスとは

- 皮膚のハリがなくなる
- 横鼻の毛穴が開く
- 眼の下にくまができる
- 目じり、口周りのしわが増える
- 白髪になりやすい
- 唇の乾燥
- 歯と歯茎の着色、口臭

つまり、実際の年齢より  
老けて見える顔の状態…



吸い続けると40歳時点で通常より10歳老化  
されているので、できるだけ早く禁煙  
することが若さを保つことにつながります◎

禁煙で印象が  
変わるかもしれません！

### 抜け毛や薄毛を予防できる

喫煙による

- ビタミン不足
- 血流の低下
- 毛細血管の収縮

が改善されます

### 印象が良くなる

全国の18歳以上の成人(喫煙者・非喫煙者各1000人)  
への調査で、周りの人のタバコの煙への不快感は  
喫煙者で48.4%、非喫煙者で88.2%  
喫煙者ですら半数近く、非喫煙者では約9割もの人が  
不快感を持っています

## ニコチンは幸せを感じにくくします

### 非喫煙者

美味しい食べ物  
お風呂  
読書  
ゲームをする  
音楽  
ドラマを観る

日常のちょっとしたことでドーパミン  
(快感ホルモン)が出る=満足感を得られる

### 喫煙者

日常のあらゆる場面で  
幸せを感じにくい 100%楽しめない  
何か物足りない

喫煙時にしかドーパミンが出ない脳の状態になって  
いるため、ニコチンが切れてしまうと満足感が得ら  
れず、また吸ってしまう悪循環に…

## タバコは就職に不利になります！

### 勤務中の喫煙による労働時間のロス

1回の喫煙タイムを7分とすると  
1日に35分間の職場離脱  
1年間で約18日分の職場離脱  
時給換算すると  
1年間で約31万円もの労働時間のロス

企業から見ると  
採用する  
メリットがない

### 喫煙者は非喫煙者に比べて…

- ・留年リスク7倍
- ・労災リスク1.3~2.9倍
- ・長期病欠リスク2倍
- ・腰痛での欠勤リスク2.2倍
- ・インフルエンザ罹患リスク2.42倍  
(重傷化リスク2.81倍)
- ・新型コロナ罹患リスク1.79倍
- ・うつになるリスク2.25倍
- ・自殺リスク2.5~4.3倍
- ・骨折リスク2~6倍
- ・認知症発症リスク2.2倍

全てのリスク  
が高い

大手企業であるほど、禁煙が常識になっています！

■就業時間内禁煙企業…

ユニ・チャーム、富士ゼロックス、MSD 株式会社、ソフトバンク、味の素グループ、トヨタなど

■喫煙者は採用しない企業・団体…

星野リゾート、ファイザー株式会社、ロート製薬、大分大学、長崎大学など

■他にも…呼気・衣服からの受動喫煙防止のため、来社する場合は1時間前から禁煙するよう依頼する企業も



## プレゼンティーズムとアブセンティーズム

### プレゼンティーズム(疾病出勤)

従業員が出勤していても、何らかの不調のせいで頭や体が思うように働かず、本来発揮されるべきパフォーマンス(職務遂行能力)が低下している状態のこと  
例)腰痛、うつ、集中力低下、タバコ休憩  
→可視化されづらい損失

喫煙と喫煙による  
症状はプレゼンティ  
ーズムとみなされ  
ます

### アブセンティーズム(病欠)

病気や体調不良などにより、従業員が業務自体を行えない状態  
例)欠勤、遅刻、早退、休職  
→可視化されている損失

これまではアブセンティーズムによる生産性の低下が問題視されてきましたが、最近では、出勤してはいるものの業務に身が入らないプレゼンティーズムの方が組織全体としての経済的損失が大きいことが明らかとなり、注目されています。

### 医務室では、禁煙をサポートしています



自分の意志だけでタバコをやめるのは難しい場合があります。医務室では、やめる前の準備ややめた後の工夫など、禁煙プログラムを使いながらお役立ち情報をお伝えします。

今すぐにやめたい人はもちろん、どんな方法があるのかなど話を聞くだけでもお気軽にお問い合わせください。

医務室開室時間 8:45~18:00

日によって開室時間に変更が生じることがあります。詳細はポータルサイトの医務室リンクよりご確認ください。