

## 禁煙にチャレンジしませんか？《1》

健康に良くないとわかっていてもなかなかやめられないのがタバコです。最近、公共施設や交通機関をはじめ家庭や職場での分煙・禁煙が進んできました。タバコをやめたいと思っているのに、なかなかやめられない方・・・この機会に是非禁煙にチャレンジしてみませんか！

### ～禁煙の本質は薬物依存症～

タバコには二つの正体があります。第一の正体は、人をとりこにする依存性薬物という正体です。近年の研究結果、ニコチンが依存症を引き起こすことがわかってきました。

体内に入ったニコチンは「寄生虫」のように化学的に「感染」して脳の構造的変化を引き起こし、タバコを補給しないと本来の正常な機能が営めない状態にしてしまうのです。

タバコには「習慣性依存」もあります。生活の中にタバコを吸うことが組み込まれており、食後やコーヒーを飲むときに条件反射のように吸ってしまうのです。このようにタバコはニコチン依存と習慣性依存といった2つの依存を引き起こします。禁煙は「依存症を治療する」という意識が必要です！

### ～タバコによる健康への影響～

もう一つの正体は、深刻な健康被害を引き起こすことです。タバコには4000種類以上の化学物質が含まれ、その中の有害物質は、なんと200種類以上！その代表格ニコチンのほか、一酸化炭素、タール、カドミウム、ヒ素、アンモニアやシアン化水素など刺激性ガスなど有害物質が含まれています。それでも、「頭がすっきりする」「集中力が高まる」という理由で吸っている人が多いのではないでしょうか！

「寿命を短くする最大の原因」にあげられているのが喫煙です。タバコが原因で病気になり死亡する数は日本では年間で約10万人にもなります。

### <タバコの害>

肺がん：非喫煙者の2～5倍。喘息になる危険性も高い。 口腔内のがん：舌がんをはじめとし口腔内のがんの主要原因。喉頭がんの9割以上はタバコが原因。また歯が黄色くなったり口臭・歯周炎になる危険性も増します。 心筋梗塞：喫煙は心臓発作（心筋梗塞）の主要原因。 ED（勃起障害）：喫煙者がEDに悩む割合は非喫煙者の約2倍。 爪や指の色：タールにより黄色く変色する。 シワ：たばこを吸う本数が多く、年数が長いほど多くできやすい。 消化性潰瘍：胃や十二指腸潰瘍にかかりやすくなる。 乾癬：発症率は非喫煙者と比べ2倍高い。

### 献血のお知らせ



～かけがえない命を守るために  
あなたができるボランティア、献血～

期 日 平成18年9月12日  
場 所 ベイシア玉造店(10:00～16:00)

ベイシア玉造店の特設献血会場にて骨髄バンクドナー登録会を行いますので献血とあわせて御協力をお願い致します。

【問合せ】玉造保健センター  
0299-55-3240

### 健康相談のお知らせ (北浦地区)

生活習慣病に関する健康相談を実施していますのでお気軽に利用してください。

1. 対象者 一般住民(北浦地区の方)
2. 日 時 毎月1回(主に第3水曜日)  
午後1時30分～3時30分
3. 場 所 北浦保健センター
4. 内 容 生活習慣病に関する相談  
(血圧測定、尿検査、保健指導等)

【問合せ】北浦保健センター  
0291-34-6200