



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。
ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした
保健事業を展開していきます。
今回は、禁煙対策について、お届けいたします。

第50話: 禁煙対策

COPDの危険性！

COPDとは Chronic（慢性的に）、Obstructive（空気が通りにくくなる）、
Pulmonary（肺の）、Disease（病気）の省略です。
喫煙はCOPDの原因の80～90%を占め、最大危険因子といわれています。

COPDは2020年に、虚血性心疾患、脳血管障害に次ぐ
全世界の死亡原因の第3位となることが予想されています。

ずっとタバコを吸い続けると例外なく肺は黒くなります。

喫煙者のバージャー病

神経症状、血行不良による障害、下肢では歩行に関する痛みが起こり、
最悪の場合手足の切断が必要になります。禁煙だけが難病バージャー病の予防・症状の改善方法で
す。

タバコ1本でレモン果汁約1個分のビタミンC消去

タバコは美容の大敵です。喫煙を続けると、顔色が悪く、肌にはりがなく、シミやシワの多い肌になりま
す。

喫煙するたびに、ニコチンによって欠陥が収縮し、血流が悪くなり、
栄養や酸素が肌へいきとどかなくなります。

さらに、活性酸素が増え、皮膚の生成を促進するコラーゲンの損傷も引き起こします。
皮膚の老化が進み、若くして、しみだらけでカサカサ、シワシワの肌になってしまいます。

美容にお金をかける前にまず禁煙を！

受動喫煙の害

タバコに含まれる有害物質は喫煙者の口から吸い込まれる煙（主流煙）よりも、
タバコの中から立ち上がる煙（副流煙）のほうが多く含まれています。

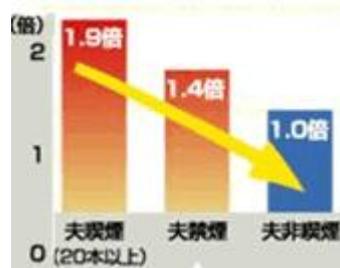
喫煙していない人でも、他人の吸う煙によって害を被ることになり(受動喫煙)、
喫煙者のそばにたった1時間いるだけで、心拍数も上昇し、
手足の皮膚温度が低下するなど、健康障害が起きてしまいます。

● 子どもへの影響

- ・気管支炎、喘息になりやすい
- ・乳幼児突然死症候群になりやすい(両親がタバコを吸う子どもは、
両親が吸わない子の4.7倍の危険性がある)
- ・身長の伸びが悪い
- ・視力が落ちる
- ・子どもが喫煙者予備軍になりやすい

● 妻への影響

- ・肺がん死亡率は約2倍
(夫が禁煙するとタバコを吸わない妻の肺がん死亡率は大幅に下がる)



それでもあなたは吸いますか？



自分でできるとっさの処置と判断法～あくび編

あくびは、緊張ゆるんだり眠気をもよおしたときに、換気の悪い肺胞を拡張させるために深く息をする反射的呼吸運動だ。あくびにもちゃんと意味があるのだから、むやみに我慢してかみ殺そうとばかりしないほうがいい。特別な意味をもつ呼吸の変形と考えよう。

あくびが出て仕方がないときは、大きく深くゆっくりと深呼吸してみよう。肺の換気がよくなり、酸素が十分に血液中に行き渡ればあくびもおさまる。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp (当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

