



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、呼気一酸化炭素濃度測定についてお届けいたします。

第79話：呼気一酸化炭素濃度測定

たばこの煙には数千種類の化合物が含まれ、またヒトへの発ガン性があると認められたもの、疑われたものも多く含まれています。

主な有害物質は**ニコチン・タール・一酸化炭素**です。

今年度も一酸化炭素濃度測定を健康診断(池袋・大阪巡回)で実施します。

2005年～2008年の禁煙達成者 23名！

★ 昨年度の結果 ★

喫煙率【全国平均】20～30代

	2007年	2008年
男性	54.30%	43.50%
女性	18.00%	18.70%

喫煙率【光通信Group(池袋)】

	2007年	2008年	(2008測定者数)
男性	57.20%	59.20%	496名
女性	33.90%	35.20%	112名

※1965年頃男性の8割は喫煙者でしたが、約30年間で25%以上喫煙者の割合は減少しています。

しかしタバコの害が認知されている米国・英国と比較すると約2倍になっています。

女性の喫煙率は20代・30代の若年層で高い値をしめしており、年々増加傾向にあります。

☆タバコの成分

三大成分： タール・一酸化炭素(CO)・ニコチン

1. タール「タールには発癌性物質、毒性物質などが含まれます」

タールは、タバコに含まれる粒子分子のうち、フィルターに茶色く付着する、いわゆるヤニのようなべっとりしたものの総称です。

ベンツピレンなどをはじめとして、100種類以上の発癌性物質やニコチンを含む粒子で、煙中はエアロゾル状になっています。

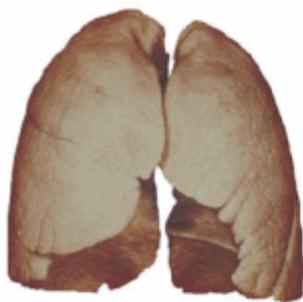
2. 一酸化炭素(CO)「一酸化炭素(CO)は動脈硬化を促進させる原因です」

COは、酸素に比べ200倍も強く酸素を運ぶ血液中の成分であるヘモグロビンに結合し、全身に酸素欠乏状態を引き起こします。

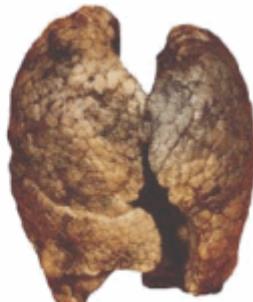
また、これ以外にも血管壁や血小板を傷つけたり、肝臓でのコレステロールの代謝を阻害することにより、動脈硬化を促進させると言われています。

3. ニコチン「タバコ依存の主役は、ニコチンです」

ニコチンは“多幸感”と言われる精神作用をも持っています。これは、コカインなどの薬物と同様の作用です。人がタバコを吸うのはその作用を欲するためです。また、ニコチン毒性が強く、非常に短時間に吸収されます。初めてタバコを吸った時、フラツとしたり、気分が悪くなったりするのは、ニコチンの急性毒性症状です。



たばこを吸わない人の
きれいな肺



たばこの煙で
汚れた肺



★女性の喫煙

喫煙によって血管が収縮し、血行が悪くなったり、メラニン色素の代謝に関係するビタミンCを体内で消費させます。さらにホルモンの分泌を抑えてしまうため、肌荒れや吹き出物・シミ・シワ・そばかすになりやすくなり、お化粧のノリも悪く、「10歳老ける」と言われています。

【歯・口臭】

歯肉へのメラニン色素の沈着や、歯へのタールの沈着をおこしやすく、歯のヤニ・黄ばみ・口臭・歯周病の原因になります。

【月経】

閉経が早まるので、妊娠するチャンスが減り、骨粗しょう症になりやすくなります。特にムリなダイエットと同時に喫煙した場合さらになりやすくなります。喫煙者がピル服用しているとき虚血性心疾患にかかる危険性が高くなると言われています。

【不妊・流産】

不妊の危険性が高まるという報告があります。妊婦がタバコを吸うとき胎児は息を止めているに等しいため、タバコを吸わない妊婦より、1.5倍ほど流産や早産しやすくなります。

★禁煙すると・・・

- ・肌のくすみがとれる
- ・髪にツヤが戻ってくる
- ・味覚がよくなる
- ・顔色がよくなる
- ・イライラしなくなった
- ・タバコ臭がしないか
気にしなくてすむ

- ・肩こりがなくなった
- ・朝の目覚めが良くなった
- ・ヤニで歯、車、部屋を汚さない
- ・口臭がなくなった
- ・血液がサラサラになる
- ・火の不始末の心配がない
- ・咳や痰がピタリととまる
- ・呼吸が楽になる
- ・タバコ代がかからない



◆歯で美顔になる(1)◆

Q. タバコを吸う人は歯周病になりやすい。ホント？ウソ？

A. ホント

タバコに含まれるニコチンは、歯グキを傷つけ、その修復を妨げるほか、口のなかを守っている白血球の機能を衰えさせると言われています。

またタバコを吸うと血管が収縮することが知られていますが、血液の循環が悪くなると、歯や歯グキにまで栄養が行き届かず、防御機能も衰えてしまい、歯周病になりやすくなります。

また歯についたタバコのヤニは、一度つくとなかなか取り除くことが難しくなります。

「ヤニをとる」歯磨き粉はヤニを落とす効果より、むしろそれに含まれる強力な研磨剤によって健康な歯まで傷つけてしまうリスクのほうが大きいかもしれません。



■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

