



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、**喫煙の害**について、お届けいたします。

第87話：喫煙の害

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。



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

喫煙者のバージャー病

神経症状、血行不良による障害、下肢では歩行に關した痛みが起こり、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。



がん

舌などの口腔内や咽頭、鼻腔も気管や肺と同様に煙の通り道なのでがんになりやすくなっています。また食道や胃のがん、そして膀胱がんなども関連性が疑われています。

呼吸器疾患

代表的な病気は肺気腫といって長年タバコを吸い続けることによって起こる肺の構造破壊です。喘息のような咳や痰、息切れが特徴の病気です。

循環器疾患

タバコは血管系に対し、大きく2つの悪い作用があります。

- ①血管収縮作用(ニコチンによる)
- ②動脈硬化と血栓形成

タバコを吸うとキューッと血管が縮み、手足が冷たく感じます。ドキドキすることもあります。

心臓の血管がキューッと縮むと狭心症になります。

また、タバコはHDLコレステロール(善玉コレステロール)を減らしたり、血栓を作る血液内の物質を増やすため、動脈硬化を引き起こしたり、血管が詰まったりします。これによって心筋梗塞や脳梗塞、そして足の血管が詰まる閉塞性動脈硬化症などが起こります。

中枢神経

タバコを吸う人はアルツハイマー病(痴呆の一種)になりやすいことが知られています。またCTで撮影すると、脳が萎縮気味になっています。

その他

胃潰瘍、十二指腸潰瘍の原因の1つとして知られ、白内障や難聴とも関係があります。

それでもあなたは吸いますか？



◆免疫力をつける(3)◆

Q. お笑いを見ると免疫力がアップする。ホント？ウソ？

A. **ホント**

よく笑う、明るく前向きな人は病気になりにくい。また、ガンになっても、治療がうまくいくことが多いといわれている。

実際、「笑い」はストレスや緊張を解きほぐし、全身の血行を改善し、カラダ全体のコンディションを整えてくれる。

これが、免疫力アップにつながる。

特に、ガンと戦う免疫細胞(NK細胞)は、笑うことでその機能が高まることも知られている。

そのため、「笑い」は免疫力を強化する重要な要素の1つといえる。



■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

