

平成29年 職別保健師だより 5月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様こんにちは。職別国保の保健師です。

5月は五月病という言葉があるように、4月の緊張した疲れが心身に出やすく、体がだるくなったりケガが増える時期です。毎日を元気に過ごせるように「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」で規則正しい生活を送りましょう。現場に出られることが多い方は、特にケガのない様に気をつけましょう。



5月31日は世界禁煙デーです

世界禁煙デーは、タバコを吸わないことが社会習慣となるように1989年に世界保健機関(WHO)が制定し、世界中の国々に呼びかけている取り組みです。日本においても、毎年世界禁煙デー週間である5月31日からの1週間の間に各地で禁煙や受動喫煙防止についての普及啓発が行われています。

タバコがなければ、どのくらいの命が救われるのだろうか？

日本における能動喫煙による死亡数は年間13万人以上、受動喫煙による死亡数は年間約6,800人と発表されています。(出典：厚生労働省、国立がん研究センター)

*能動喫煙とは、喫煙者が自らの意思でタバコを吸うこと。

*受動喫煙とは、非喫煙者が自らの意思とは無関係にタバコの煙を吸うこと。

*タバコが原因となる病気には、煙の通り道となる口やのど、肺をはじめとする種々のがん、心筋梗塞、慢性気管支炎や肺気腫などの閉塞性肺疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患など多数あります。

タバコに含まれる主な有害物質って何？

タバコの煙には化学物質が約4000種類以上含まれており、そのうち有害物質は約200種類、発がん物質にいたっては約60種類も含まれています。

その他、腐らないように化学処理もされています。



タバコ1本で失われる寿命。。。。



20歳～70歳までに一日1箱喫煙し、50年間で36万5,000本のタバコを吸った場合、1本のタバコで14.4分。1箱ではなんと4.8時間も寿命が短くなると言われています。非喫煙者に比べて喫煙者の寿命は約10年短くなるという調査結果が出ています。

(出典：放射線影響研究所)



タバコは残ったにおいだけでも有害です！！

タバコの煙成分は部屋や喫煙者の衣服や髪に染み込み、煙が消えた後も有害な化学物質を出し続けています。また、喫煙者の息の中には喫煙後15分程度は有害物質が残っており、このタバコのおいを吸うことも有害で、三次喫煙と言われています。

空気清浄機を使っているから安心だと思っている人はいませんか？しかしながら、空気清浄機はタバコの煙対策としては不十分とされており、かえって発がん物質などの有害ガスを周囲にまき散らす可能性があるとして、厚生労働省から注意喚起されています。

タバコにかかるお金は年間16万円！？



タバコの値段を1箱440円、1日1箱のペースで消費したとすると……
ひと月のたばこ代は13,200円。1年間では15万8,400円にもなります。

タバコがやめられないのは意思の弱さではなくニコチン依存によるものです。禁煙外来を利用すると、禁煙成功率は3.4倍高いと言われています。禁煙は3～5回チャレンジされる方が多く、失敗はつきものです。一人でがんばらずに、家族や同僚と助け合ったり禁煙外来を利用しましょう。タバコをやめると健康な体になり、お金もたまり周りの人にも喜ばれますよ～



被保険者の皆様、いかがでしたでしょうか？
禁煙についてお考えの方、職別国保の保健師が応援しています。
がんばってください！！

