



新学期が始まって1ヶ月が経ち、気づけば5月になりました。とはいえ、すぐに臨時休校になってしまったので、あまり実感がありませんね。家でずっと過ごすとなると、少し気を抜くと生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムが乱れてしまった人は、学校がいつ普段通りに再開しても大丈夫なように、学校がある時の生活リズムに戻していきましょう。

さて、今回は、喫煙と健康の関連についての話をしたいと思います。



## ◆ 5月31日は 世界禁煙デー



世界各国で、喫煙が原因とみられるがんや心臓病による死亡者数は年間約700万人にのぼるとWHO(世界保健機関)が発表しています。これを受けてWHOは世界各国に世界禁煙デーを呼びかけています。

たばこには人間の身体に悪い影響を及ぼす有害物質が数多く含まれています。代表的なものは右の図の3つです。このような有害物質は、運動能力が落ちて疲れやすくなったり、身長伸びが悪くなったりするなど、成長期の皆さんの身体に特に悪影響を及ぼします。更に、日本国内の調査では20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になることが分かっています。そのため、未成年(子ども)がたばこを吸うことは法律で禁止されています。

**【たばこの三大有害物質】**

- ニコチン**  
依存症を引き起こします。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。
- タール**  
発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくなります。
- 一酸化炭素**  
体を酸素欠乏状態にして、動脈硬化や心臓病を起こしやすくなります。

## ◆ 大人になっても、喫煙はしないでいよう！

国内外の長年の研究によって、肺がんに限らず、喫煙はほとんどの部位のがんの原因になると言われています。がん以外にも、脳卒中、心臓や肺の病気、糖尿病、妊娠時のお腹の赤ちゃんへの異常(早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など)、歯周病など、さまざまな病気の原因になります。このように、喫煙は、一時の幸福感と引きかえに、自分の身体を大きく傷つけ、不健康になることにつながっています。

さらに、タバコは吸っている本人だけでなく、タバコの煙を周りの人が吸い込むことで起こる受動喫煙による身体への悪影響も大きいです。それだけでなく、たばこの煙は、家具や壁紙、カーテン等の様々な場所に付着した後、徐々に空気中へもう一度放出されます。なので、誰も喫煙はしていないけれどたばこの臭いが少しでも残っている場所にいると、受動喫煙と同様にタバコの有害物質を体内に取り入れることとなります。これをサードハンド・スモークといいます。たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感覚が敏感なため、他人の煙を吸うと少しの量でも大きな悪影響を受けるそうです。

そのため、自分や家族の健康を守るためには、タバコは一生吸わないでおくことが一番良いです。大人になっても、喫煙はしないようにしましょうね。

