

ちょっと待って！その“一服”が、大切な人にもたらす影響

ご存知でしたか？2017年の世界保健機構（WHO）の調査によると、世界ではたばこが原因で約89万人が、自分は喫煙しないものの他人のたばこの煙による受動喫煙が原因で亡くなっています。日本では厚生労働省が毎年約1万5千人、交通事故死の4倍近い人が亡くなっていると推計しています。

なぜたばこの煙は体に悪いの？

たばこには約5,300種類の有害物質が含まれていると報告されています。その中でも特に注意したい有害物質は次の3つです。

1. **ニコチン** 依存症を引き起こし、血管を収縮させ血液の流れを悪くする。
2. **タール** 発がん性物質ががんの発生を促進し、発育を加速させる。
3. **一酸化炭素** 体を酸欠状態にして動脈硬化や狭心症、心筋梗塞などの心臓病の引き金になる。

なぜ吸わない人にも影響するの？

実はたばこ製品の燃焼部分から出る煙や吐きだす息はフィルターを通しておらず、燃焼温度が低いので、直接たばこを吸う煙よりも多くの有害物質を含んでいます。また、吸った人の息からは、吸って1時間以上経っても口から有害物質が排出されると言われています。



気をつけたはずだけど…

こんなことはありませんか？

- ①換気扇を回しながら吸っている。
- ②サッシをしっかりと閉めてベランダで吸っている。
……実は換気扇を回してもただ煙を拡散するだけ。サッシを閉めても有害物質は細かい粒子なのでレールとサッシのすき間から部屋の中に入ってしまう。

大切な人を守るために

たばこを吸わない人が望まずに受動喫煙をしないために、そしてたばこを吸う人が意図せずに受動喫煙をさせないためにも、たばこを吸う一人一人がマナーを守り、誰もが過ごしやすい環境を作っていくことが大切です。

毎年5月31日はWHOが定めた「世界禁煙デー」です！

喫煙と健康を考える日として重要な意味を持っています。
皆さんもこの機会にぜひ、“禁煙の大切さ”を知って、たばこの害のない社会を作っていきましょう。



こんなにある！
食物繊維のうれしい効果

食物繊維とは、食物に含まれる成分のうち、人間の体内の消化酵素で消化されない成分の総称です。食物繊維のはたらきというと、便秘解消のイメージが強いですが、ほかにも私たちの健康に役立つさまざまな効果があります。その効果を正しく理解し、毎日の食事で食物繊維を上手にとりましょう。

食物繊維のうれしい効果

- ① 余分なナトリウムを体外に排出する
- ② 食後の血糖値の上昇をゆるやかにする
- ③ 腸内の善玉菌を増やす
- ④ コレステロールを排出する
- ⑤ 腸のぜん動運動を活発にする
- ⑥ 胃の中で膨らみ、腹持ちがよくなる

※6月号で「食物繊維の上手なとり方」についてお伝えします。

