

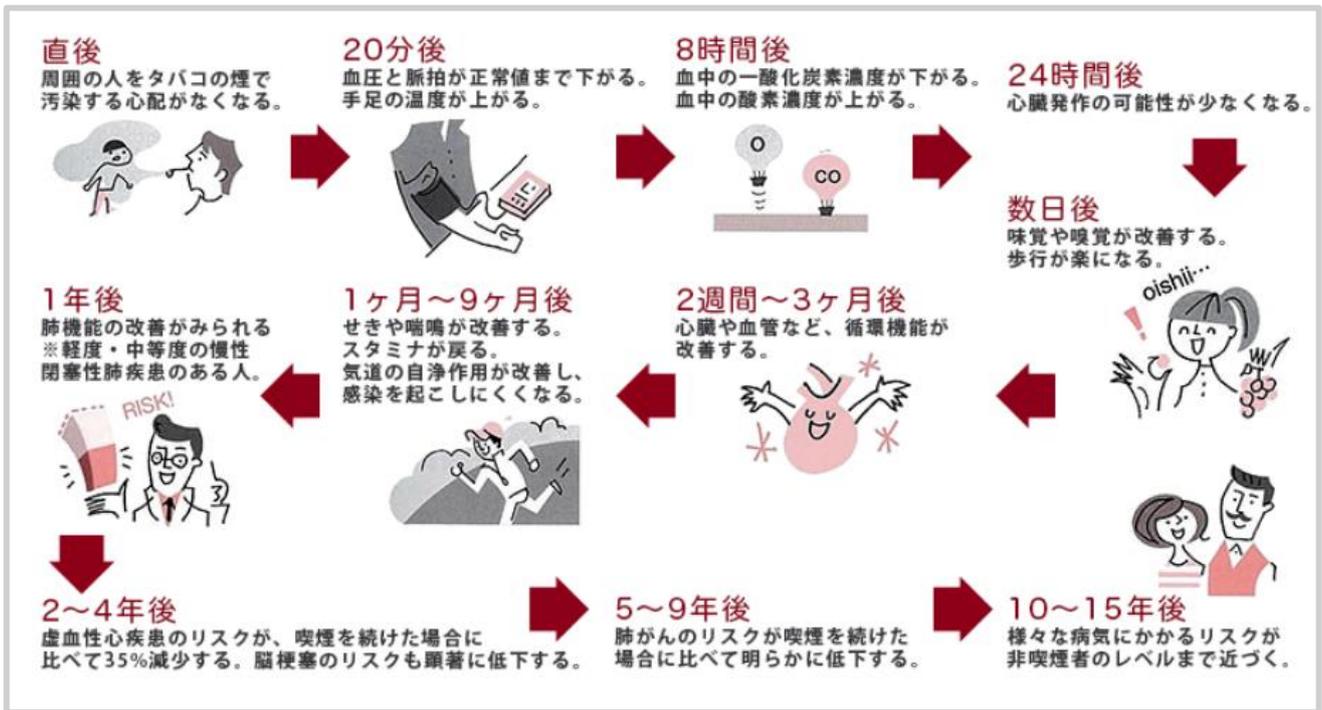
# 健康だより Vol.13

令和5年6月5日発行  
宮城県教育庁福祉課福利健康班

## ～たばこを控え、健康を維持しましょう～

たばこに含まれる有害物質や体への悪影響が認識されるようになり、日本でも、喫煙習慣をもたない人や禁煙する人が増えてきました。かつて80%を超えていた喫煙率が、この50年で16.7%(男性27.1%、女性7.6%)まで低下しています。(2019年調査)ただし、働き盛りの男性の喫煙率は未だ30%を切る事ができていません。(30～40代は特に多いです。)喫煙習慣のある人は、禁煙の効果を知り、たばこに代わるリフレッシュ法やストレス解消法を見つけましょう。

### 1、禁煙の効果



出典)厚生労働省 e-ヘルスネット 禁煙の効果(中村正和)

禁煙が安定すると、体調が良くなったと感じられるでしょう。禁煙による食欲増加・体重増加を心配する人もいますが、その影響を上回るメリットがあります。禁煙後に減量すれば問題ありません。また、確実に成功させるには、禁煙補助剤や禁煙外来の活用がお勧めです。自力での禁煙よりも、比較的楽に禁煙ができます。(禁煙外来での治療は、条件が揃えば保険適応が可能です。)

### 2、積極的にとってほしい栄養素

たばこの煙は有害物質を多く含み、体内で活性酸素を過剰に産生させます。そして、細胞にダメージを与え、動脈硬化やガン、免疫力低下など様々な病気や障害を引き起こします。この活性酸素の働きを抑え、体内のバランスを図るためには、抗酸化作用のある栄養素が必要となります。すぐに禁煙できない人は、ビタミンなどの栄養素を意識して摂取すること、そして、日々の食事バランスを保ちましょう。結果的に、自分の細胞・組織を守ることにつながります。

#### 抗酸化作用のある栄養素・食品

【ビタミンA(βカロチン)】  
しそ・人参・ほうれん草  
などの緑黄色野菜



【ビタミンC】  
ブロッコリーや  
キウイなどの果物



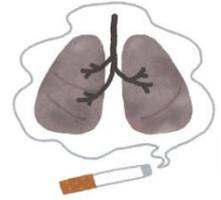
【ビタミンE】  
ひまわり油、  
アーモンドなど



これ以外にも、ポリフェノールなど、抗酸化作用のあるものはたくさんあります！喫煙していることで、ビタミンは大量に消費されてしまうため、毎日食べられる食材を見つけて、無理なく習慣化しましょう。(ただし、サプリメントは逆効果にもなりうるため、注意が必要です。)

## 生活習慣病を知ろう ～COPD～

COPD(慢性肺塞栓疾患)は、別名「たばこ病」とも呼ばれているものです。咳やたん、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」「慢性肺気腫」のいずれか、もしくは両方によって、呼吸機能が低下する病気です。自覚症状が分かりにくく、静かにゆっくり進行する病気ですが、進行すると常に酸欠状態となるため、生活の質(QOL)が大きく下がります。喫煙本数が多く、喫煙年数が長い人は、特に注意が必要です。肺をもとに戻すことはできませんが、禁煙と外来治療で重症化予防はできるため、気になる人は医療機関で相談するようにしましょう。



毎年5月31日～6月6日は禁煙週間です。喫煙のリスクを知り、禁煙するきっかけにしましょう。

## 健康診断が始まります！

6月から定期健康診断が始まります。事前に食事制限などを理解し、当日、確実に受けられるようにしてください。健康診断当日の朝は、喫煙を控えましょう。血管が収縮することで、血压値が高くなってしまふ可能性があります。また、健康診断の結果は、少なくとも過去3年分は保管し、数値の変化を追えるようにしておくことをお勧めします。

## 紫外線と上手に付き合しましょう

4～9月は日差しがとても強く、熱中症予防と併せて、紫外線対策も気になる季節です。暑い＝紫外線が強いと誤解しがちですが、ジリジリとした暑さは赤外線によるもの。紫外線は空气中に散乱するため、直接光だけではないこと、日差しを遮っても外にいただけで一定数は浴びていることは覚えておきましょう。

### 紫外線の良い効果

- ・骨を強くする(カルシウム代謝のためのビタミンD生成)
- ・精神的安定(セロトニンを増やす)
- ・睡眠の質を高める
- ・殺菌作用

### 紫外線の健康リスク

- ・急性症状(日焼け、角膜炎、免疫力低下)
- ・皮膚の慢性症状(しわ・しみ、良性腫瘍、がん)
- ・目の慢性症状(白内障、翼状片)

### <対策>

1. 紫外線の強い時間帯を避ける
2. 日陰を利用する
3. 日傘を使う、帽子をかぶる
4. 衣服で覆う
5. サングラスをかける
6. 日焼け止めを上手に使う

### 眼へのばく露を減らす工夫

つばの広い帽子なら紫外線から20%以上眼を守ってくれるんだって！



顔にフィットしたサングラスのおかげで僕の目は90%くらい守られているんだよ

※サングラスは色が濃いだけのものは注意。瞳孔が大きく開くため逆効果になる可能性があります。

出典)環境省 紫外線環境保健マニュアル

【令和5年度 教育庁本庁の衛生管理目標 (について)】

年間目標は『いきいきと働きやすい職場づくり』

4月～6月の目標は「気づき・声かけ・フォローしあえる体制づくり」です。

入職や異動による環境の変化もあるため、コミュニケーションのとりやすい環境をつくり、快適職場を目指しましょう。

※本庁の衛生管理目標ではありませんが、本庁以外の所属でもご参考ください。