

2015 1月

たんぽぽ TOPICS

No. 171

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

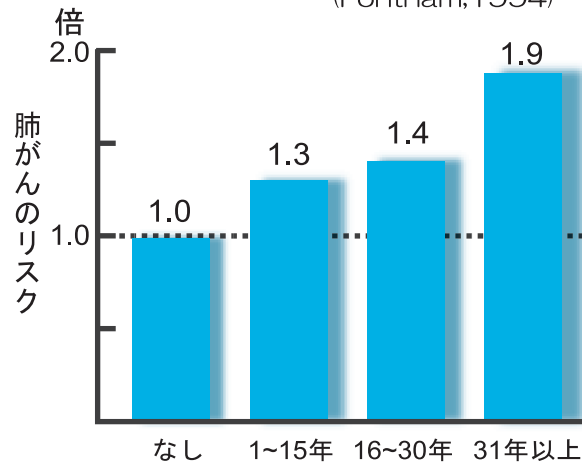
ご自由にお持ち帰りください

百害あって
一利なし…とは
まさに
タバコのこと!

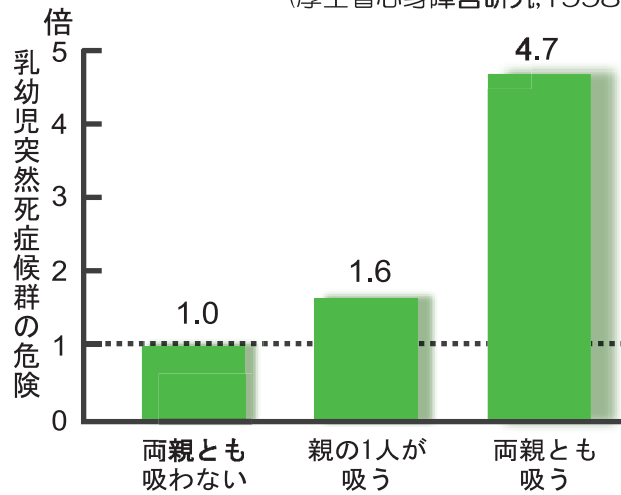
❖ 非喫煙者にも忍び寄るタバコの害

健康意識の高まりから、タバコは喫煙者だけでなく、煙を吸い込む人にも害を及ぼすことが分かっています。受動喫煙は二次喫煙とも呼ばれており、喫煙者よりも害が出ることが知られています。喫煙者はタバコのフィルターを通して吸っていますが、受動喫煙はフィルターを通して吸っているわけではないからです。

【職場の受動喫煙と肺がんのリスク】
(Fontnam,1994)



【喫煙と乳幼児突然死症候群との関係】
(厚生省心身障害研究,1998)



❖ 三次喫煙の害

三次喫煙とは、タバコの煙が壁や家具に付着し、その家具などを触ったときなどに手に付着し、発がん性物質が体内に入り込むことを言います。

三次喫煙の恐ろしいところはこれだけではなく、タバコの煙から発せられた発がん性物質がホコリなどに付着してそれが舞い上がり、衣服などに付着し、喫煙していない別の部屋に有害物質を運んでしまったり、吸い込んでしまうという点にもあります。

【タバコの煙に含まれる有害物質】

物質名	性質	主流煙に対する副流煙の含有量
ニコチン	有害物質	2.8倍
ナフチルアミン	膀胱発がん物質	39倍
カドミウム	発がん物質・肺気腫	3.6倍
ベンツピレン	発がん物質	3.9倍
一酸化炭素	有害物質	4.7倍
ニトロソアミン	強力な発がん物質	52倍
窒素酸化物(NOx)	毒性	3.6倍
アンモニア	粘膜刺激・毒性	46倍
ホルムアルデヒド	粘膜刺激・繊毛障害・咳反射	50倍

(米国健康教育福祉省ほか)

家族に喫煙者がいるご家庭では、家族が禁煙できるよう、できるだけ手助けしてあげましょう。また、喫煙者は家族や友人にタバコによる害を与えないよう、できるだけ早くタバコをやめることを考えてみてはいかがでしょうか？

参考: たばこと健康、たばこの害

生体リズムと食事の関係

「一年の計は元旦にあり」ということで、新年のスタートに、改めて日々の生活習慣を見直して、規則正しい生活を今年の目標としましょう!

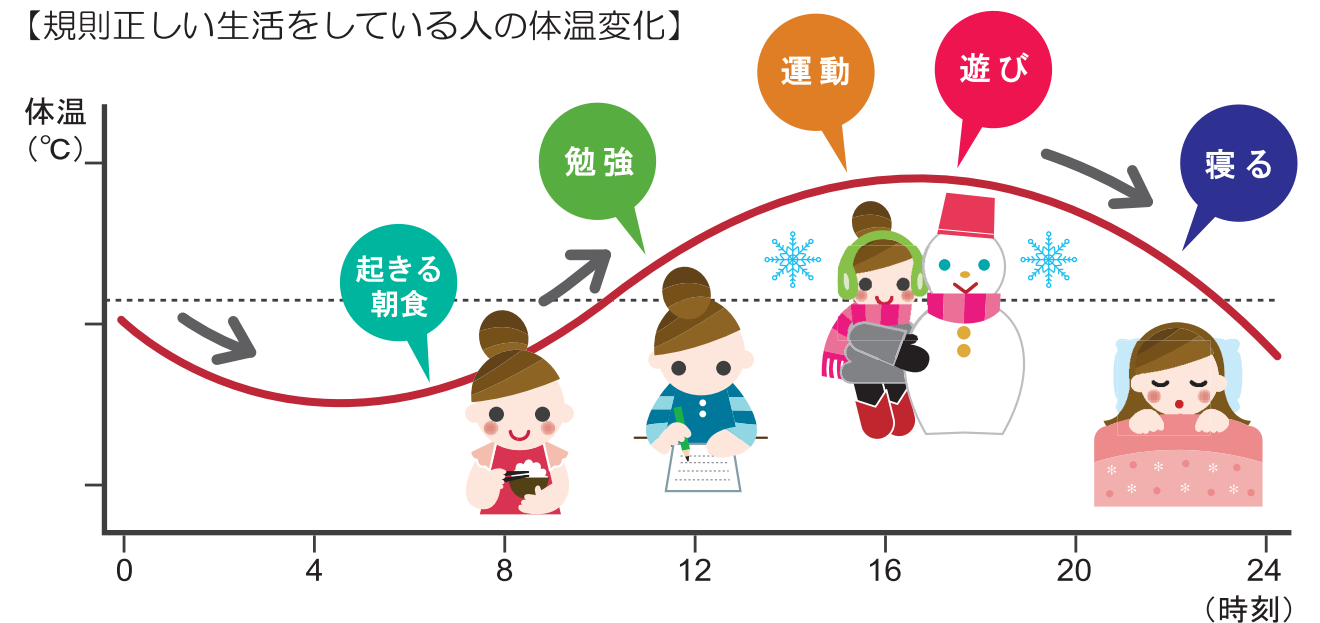
朝・昼・夕と、きちんと3食、食事を摂っていますか? 「忙しくてつい…」 「ダイエットのために…」 ときちんと食べていない方も多いのではないのでしょうか? 1日3食食べることは元々身体に備わっている生体リズムに合っているとされています。リズムが崩れると、**疲労**や**肥満**の原因となります。

❖ 体温の変化でチェック!

生体リズムに大きく影響を与えるのが、**日没などによる光の変化**です。日没後にも、コンビニの照明、コンピュータやテレビの画面などの強い光を浴びると、夜になっても脳が活発になり、リズムが崩れてしまいます。

また、脳が活発に動いているときは体温が上がり、そうでないときは体温が下がって眠くなるため自身の体温変化でリズムがとれているか確認することができます。

【規則正しい生活をしている人の体温変化】



❖ 朝食でウォーミングアップ!

朝食を摂ることは、1日の生体リズムを守る効果があります。朝食を食べることで午前中の活動のエネルギー源が補給されるため、体温が上がり、**1日の活動へのウォーミングアップ効果**を得ることができます。

一方、夕食はその日に消費された栄養素や、睡眠中に進められる骨や筋肉作りに必要なたんぱく質やミネラルを補給する役割があります。しかし、夜遅い食事は好ましくありません。夜は、食べたもののエネルギーを蓄積しやすいため、夕食時に脂っこい食事を摂ると**体脂肪として蓄積されやすくなります**。どうしても夕食の時間が遅くなってしまう場合は、夜7時頃にバナナやおにぎりなどの軽食をとり、夕食は軽めに済ませましょう。

参考文献: 「栄養の基本が分かる図解辞典」

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。