

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！ ②

第二次健康日本21における喫煙に関する目標設定が決まり、2022年(平成34年)成人喫煙率12%、受動喫煙のない職場の実現が提示されました。葉タバコの乾燥のためだけの伐採により、毎年長野県2つ分の森が地球上からなくなっているのをご存知でしょうか。タバコの製造のための森林の消失は、砂漠化・温暖化の原因となっています。タバコは、健康被害だけでなく、環境破壊の面からも人類と地球の未来を危うくしているのです。

タバコの煙は、喫煙者だけでなく配偶者や子供など、周りの人の健康にも影響を与えます。

・肺がん
・慢性閉塞性肺疾患や肺気腫など
既にある呼吸器疾患の悪化
・喘息の誘発と悪化

・動脈の損傷、ぜい弱化、血栓
・心筋梗塞、狭心症

・妊娠:低出生体重児または
妊娠期間に比べて小さい胎児
・早産

・脳卒中

・中耳炎(慢性中耳炎)

・呼吸器感染症(気管支炎・肺炎)
・喘息の誘発と悪化
・慢性の呼吸器疾患
(喘鳴・咳・息切れ)
・肺機能の低下

・ヘモグロビン、冠動脈への悪影響
・乳幼児突然死症候群(SIDS)

「とりあえず減煙」より、スッパリやめることが禁煙成功への近道と言われています。タバコを吸いたくなったら、次のような方法で乗り切りましょう。

喫煙と結びついている生活パターンを変える	喫煙のきっかけとなる環境を改善する	喫煙の代わりに他の行動を実行する
<ul style="list-style-type: none"> ・洗顔、歯磨き、朝食など朝一番の行動の順序を変える ・昼食はいつもと違う場所でとる ・食後早めに席を立つ ・コーヒーやアルコールを控える ・過労でストレスをためないようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコやライターなどの喫煙具を処分する ・パチンコ店や居酒屋などタバコの煙に近寄らない ・喫煙者に近づかない ・タバコを買える場所に近づかない 	<ul style="list-style-type: none"> ・深呼吸 ・水や氷を口にすると ・散歩や体操、掃除などで体を動かす ・歯を磨く ・糖分の少ないガムや、干し昆布などをかむ

現在、禁煙治療に使う薬は、①ニコチンを含まない飲み薬 ②ニコチンパッチ ③ニコチンガムの3種類です。市販用の②と③は一般用医薬品であり、健康保険等は適用されません。医師により処方され健康保険等の適用が可能なのは、①と医療用の②です。その際処方せんには「ニコチン依存症管理料に伴う処方」の記載があるため確認することができます。

ニコチンガムを使用するときのポイント

- ①ピリッとした味を感じるまで、15回程度ゆっくりとかみます。かみ初めの時は味が強く感じるがあるので、なめたり、かむ回数を減らすなどしましょう。
- ②ほぼと歯茎の間に、味がなくなるまで1分以上置きます。
- ③1～2を約30分～60分間繰り返したあと、ガムは紙などに包んで捨てます。

タバコをやめることができないのは、意志の弱さではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因である場合もあります。禁煙を成功させるためにも「お医者さんと禁煙」を始めてみませんか？



2月3日は節分です。節分と言えば皆さんは何をまきますか？全国的に見ると、炒った大豆をまく地域が多いようです。落花生をまくのは、東北地方や北海道などの雪国で多く見られるようです。豆は、当て字で「魔滅(まめ)」と使われていたことがあり、大豆には災いや病気などの「魔を滅ぼす」力があると考えられていました。そこで今回は、大豆についてご紹介したいと思います。

大豆が「畑の肉」と呼ばれる理由は？

大豆はもともと、アジア、中国で栽培・収穫されていました。1712年にオランダの植物学者、ケンペルがヨーロッパに伝え、その後ドイツでは「畑の肉」、アメリカでは「大地の黄金」と呼ばれるようになりました。その理由は、大豆には肉に匹敵するほどの量のたんぱく質が含まれていることが分かったためです。さらにそのたんぱく質が良質であることも理由のひとつとして挙げられます。「良質である」とは、肉や卵などの動物性食品のように、たんぱく質の構成成分であるアミノ酸のうち、必須アミノ酸(※)がバランスよく含まれるため栄養価が高いということです。この大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善などの働きがあるとされています。

※必須アミノ酸…体内で合成できない、または合成できても必要量に達しないため、食物から摂取しなければならないアミノ酸。



大豆に含まれるその他の栄養素は？

脂質・炭水化物・食物繊維・カリウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・銅・ビタミンB1・葉酸など様々な栄養素が含まれます。

大豆を使った加工食品は？

豆腐・豆乳・油揚げ・厚揚げ・おから・きなこ・高野豆腐・納豆・しょうゆ・味噌など

食用大豆の自給率(国産大豆の割合)は21%！

秋田県では、リュウホウ・秋試緑1号・あきたみどり・タチユタカ・コスズの品種を栽培しています。地産池消(地元で生産されたものを地元で消費すること)で、安全でおいしい大豆や大豆製品を1日1回は食べましょう！

参考: KNUダイエット 女子栄養大学食材データベース/大豆グリコ:大豆のおはなし アサヒグループホールディングス:毎週アンケート/農林水産省発表資料:大豆をめぐる事情

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。