

江戸川大学保健だより

NO.001

1 2 月号

学生相談室、医務室(C棟)

soudan@edogawa-u.ac.jp

内線 477

★ 青少年の喫煙率 ★

みなさんはタバコの害についてどのように考えますか？ タバコの煙には発がん物質が含まれており、肺がんをはじめとするがんの発生に影響を与えているといわれています。また、気管支喘息や他の呼吸器疾患の原因とも言われています。成人病と喫煙は切り離せない関係ともいえます。

喫煙率は20代から40代が最も高く、特に20代の男子では56.9%、女子では24.1%の喫煙率となり、20代の女子の喫煙率はここ40年足らずの間に4倍ほど増加しています。妊娠や出産を経験するであろう若い女性の4人に1人は喫煙しているとも言われています。喫煙する女性は妊娠しにくく、早産や自然流産が非喫煙者の1.5倍ほど多いことも分かっています。



72時間の禁煙から。

近年、喫煙は「ニコチン依存症」(ND)という病気として捉えられるようになりました。ニコチンは、ドーパミンなどの神経伝達物質が分泌され「落ち着く」「気持ちいい」といった快感をもたらします。これの繰り返しこそが、「ニコチン依存」です。

禁煙を始めたときのイライラや、体のだるさは、ニコチンからの離脱症状だといわれています。その多くは、最初の72時間がピークで、1週間から2週間程度でなくなります。72時間たつとニコチンは体から完全なくなります。吸いたい気持ちをコントロールするために、歯磨きをする、ガムやあめをなめる、軽い運動をする、など他の行動で紛らわすこともいいようです。

ここが
ポイント！

何か健康についてのご質問や、ご意見などがありましたらC棟医務室までご相談ください。また、メールでのご質問にもお答えします。

看護師 佐藤 文恵 (木曜日 9:00~17:00)

fumie@edogawa-u.ac.jp