

5月31日は

保健室便り

No.75 2016年5月

世界禁煙デー

2016年禁煙週間のテーマ（厚生労働省）

2020年受動喫煙のない社会を目指して

～たばこの煙から子ども達をまもろう～

WHOのテーマ「Get ready for plain packaging」

タバコの煙はあなたの意志とは関係なく広がります

たばこが健康に悪影響を与えることは明らかで喫煙者自身のみならず、友人、恋人、家族など大切な人の健康にも悪影響を与えます。

本学は分煙制を導入しています

館内は全面禁煙！

屋外では喫煙コーナーの表示がされている場所のみ喫煙が出来ます。

喫煙者はマナーを守ってくださいね。

ポイ捨て、歩きたばこは禁止！喫煙可能場所（7箇所）以外のスペースは禁煙！

- 何歳からでも禁煙すれば喫煙による健康問題のリスクは軽減し、本数を減らすより完全禁煙にするほうが効果は高く、40歳までに禁煙した場合たばこに関連した疾患による死亡リスクを避けることが出来ます。
- 喫煙女性の健康リスクは増加しています。

ひとつの要因として、女性が好むライトやマイルドと書かれたたばこは、通常のたばこより希釈された煙であってもニコチン依存になっている体は、いつもの量のニコチンを吸収しようとして、より肺の奥まで深く煙を吸い込むことにより肺がん、慢性閉塞性肺疾患が増加していると報告されています。

- 電子たばこなど煙の出ない、煙の見えにくいたばこが販売されていますが、紙巻たばこと同様依存性があり、発がん物質を含む有害物質を含んでいます。電子たばこは、健康リスクが少ない受動喫煙の危険がないなどは誤認です。使用者及び周囲の人に健康被害をもたらします。

保健室では禁煙に向けた支援を実施しています！！

～喫煙によるリスクより禁煙により取り戻せる健康を考えましょう～

- スモーカーライザーで呼気中の一酸化炭素濃度測定やニコチン依存度チェック実施！
- 「禁煙セラピー」本を貸し出ししています。
- 禁煙カレッジマラソンサイトの案内をしています。

以下のサイトで携帯メールから禁煙サポートを受けることが出来ます

<http://kinen-marathon.jp/college/touroku/>

わからない事、不安なことがあればいつでも保健室へご相談ください。

桃山学院大学 学生支援課 保健室