

国保の保健師・管理栄養士の

## 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

こんにちは。4月は、何かにチャレンジする気持ちが増す季節。国保組合では、昨年度大好評だった「オンライン禁煙プログラム」を今年も行います。愛煙家のみなさん、この春、禁煙に挑戦してみませんか？

## 新型タバコに変えても、有害物質は含まれる

現在、20～40歳代を中心に、喫煙者の3割が使っている新型タバコ(厚生省調べ)。新型タバコには、加熱式タバコ(アイコスなど)と電子タバコ(ペイプなど)の2種類があります。

## 【加熱式タバコ】

- ◆タバコ葉を使い、紙巻タバコと同量のニコチンを吸うため、**ニコチンにしばられた生活(ニコチン依存症)につながる**
- ◆ニコチンの分解・代謝で生まれる物質には発がん性がある
- ◆有害物質を取り込む量は減るが、**紙巻タバコと併用の場合、病気のリスクは減らない可能性が高い**

## 【電子タバコ】

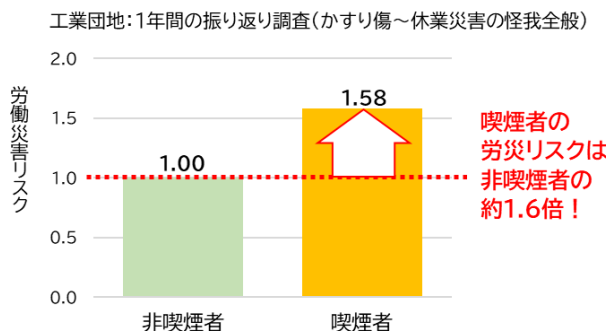
- ◆タバコ葉ではなく、薬液を吸う
- ◆ニコチンは含まない※が、**タバコ葉を吸う場合と同じように発がん性のある有害物質が含まれ、注意が必要**



※海外ではニコチン含有薬液がありますが、日本ではニコチンは毒物及び劇物取締法で「毒物」に指定されており、ニコチン入り電子タバコの譲渡・販売は法律で禁止されています。ニコチンが神経毒性の強い猛毒で、飲み込んだり皮ふに触れたりすると命の危険があることをご承知おください。

## ニコチン依存が、労災リスクを上げる

## 喫煙と労災リスク



Nakata,A.et al. :Soc Sci Med 63(9) :2452,2006[L20090911125]より作図

喫煙すると、ニコチンが脳に作用して、無理やり「心地よさ」を感じさせます。ニコチンが切れてくると「心地よさ」が薄らぎ、イライラしてタバコを吸う(もしくは、イライラ予防にタバコを吸う)というループ=依存におちいります。

ニコチンが満タンのときは、ガラガラと覚醒した状態です。しかし実際は、ニコチンによる「一酸化炭素による酸素不足」や「睡眠障害による眠気」で体はポロポロ。このため、**ニコチンが切れてくると集中力も低下し、喫煙者の労災リスクは非喫煙者の約1.6倍**という結果が報告されています。

## タバコは『嗜好品』ではありません

タバコは、コーヒー・茶と同じ嗜好品(栄養目的ではなく香味・刺激を得るための飲食物)にされがちですが、「無理してでも手に入れようとする」「禁煙が受け入れられない」など大きく異なります(右図)。このように**行動を抑えることが難しく依存状態にある物を「嗜癖(しへき)品」といい**ます。嗜癖が原因で問題が生じている状態が依存症です。

	コーヒー	タバコ
■夜間切れたら	次の日に買う	その日に買う
■摂取したら	満足	もっと吸いたい
■職場で禁止されたら	受け入れ	反対
■自己規制	できる	できない

## オンライン診療で、脱タバコできます

昨今利用が増えているスマホなどでのオンライン診療。この診療方法のメリットは、なんといっても手軽さ。通信状態が確保できれば医師の診察をどこでも受けられます。

国保組合では、多忙な組合員さんが禁煙を気軽にチャレンジできるように、完全オンラインの禁煙プログラムを用意しました。昨年度利用者からは、とても便利で良かったとの声をいただいています。

**【50名限定！】**  
**治療費60,000円が 無料 に**

国保組合の禁煙プログラムでは通常60,000円かかる内容を、特別に無料でご提供しています。禁煙成功率も76.7%と高く、オススメです。※

**50名限定ですので、お早めにお申し込みください**  
**(昨年度は、4月早々に申込枠の9割が埋まりました。)**

※オンライン診療終了から1カ月後のアンケートに回答した30人のうち、禁煙継続者は23人(2月末時点)。

スマホで、手軽に♪



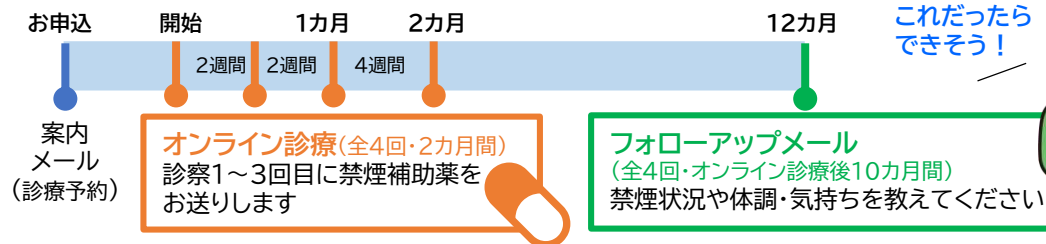
■ **申込要件**：2022年4月以降に1回以上健診を受け、今年度に20～74歳の誕生日を迎える東京土建国保の組合員・ご家族

■ **参加費用**：~~60,000円~~ → 無料 ※通信料がかかります

■ **申込方法**：専用申込フォーム（右記QRコード）からお申し込みください  
 ※申込期限2025年1月31日(金)



■ **オンライン禁煙プログラムのながれ・内容**



### 健康コラム

風邪が治りにくいのはタバコのせい？



タバコは、がん・心筋梗塞などの大病だけでなく身近な不調のひとつ、風邪にも影響が。

喫煙者は風邪をひきやすく、長引きやすい傾向にあります。これは気道が日頃から傷つき、免疫が落ちているため。

気道の状態回復は、禁煙後1カ月ほどから。痰(たん)がらみの改善などで実感できるようになります。

無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を  
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

**0120-201-099**



### 編集後記

小学校デビューにはりきる長女の傍らで、次女は保育園に姉がいなくなるとさみしげ。しばらくは、毎朝母の出かけだけでなく、長女の出かけにも号泣になりそうな気配です…。

5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。