

たばこが身体に与えてしまう影響とは？

たばこが健康に良くないと分かっているにもかかわらず、仕事の付き合いなどで日常的に吸ってしまう方が多いのではないのでしょうか。当施設の敷地内は全面禁煙となっておりますが清掃時「たばこの吸い殻」が多く目立ち、マナーを守らない方がわざわざでもおられることが現状です。

そこで、今回はたばこの「主な有害物質」と「受動喫煙」についてご紹介していきます！

1 たばこに含まれる主な有害物質

たばこの煙には、**5,000種類以上**の化学物質が含まれており、そのうち**200種類以上**は有害物質(毒物)とされています。

主流煙
喫煙者が直接吸い込む煙

副流煙
点火部から立ちのぼる煙

ニコチン 2.8倍
タール 3.4倍
一酸化炭素 4.7倍

↓
フィルターを通らない「副流煙」には「主流煙」より高濃度の有害物質が含まれています。

- ニコチン** 血管の収縮や血中コレステロールの増加を招き**動脈硬化**のリスクを高める。
※悪玉コレステロールの増加 etc.
- タール** **発がん**のリスクを高める。
※数百種類の発がん性物質が含まれている。
- 一酸化炭素** 血液中の**酸素の運搬を妨害**するため**心臓に大きな負担**をかける。

※ 参考文献: 社会保険出版社「目指せ! 健康マイスター」

2 受動喫煙について

喫煙者の周りに発生したたばこの煙を吸ってしまうことを「**受動喫煙**」といいます。それにより、非喫煙者に同等もしくはそれ以上の影響を与えてしまいます。



喫煙者と非喫煙者の共存
～お互いが快適に過ごせるために必要なこと～

- 喫煙者ができること**
- ① 喫煙を禁止された場所で喫煙しない
 - ② 歩きたばこ(自転車・バイクに乗りながらの喫煙)をしない
 - ③ 妊婦さんや子どものいる場所で喫煙しない
 - ④ 吸い殻のポイ捨てをしない(吸い殻の後始末に注意)

- 非喫煙者ができること**
- ① 外出時は全面禁煙の店もしくは個室を利用する
 - ② マスクを着用する(PM2.5対策の高機能なものが◎)
- 受動喫煙は、**非喫煙者**が予防するには限界があります。
喫煙者は、喫煙マナー(①～④)を守りましょう!

スキマ時間運動!

～ 日常生活に運動を取り入れよう! ～

今回は... お尻のストレッチ

効果... 骨盤が正しい位置に定まり、腰痛の緩和や猫背の改善が期待できます♪

呼吸を意識しながら、**3～5回**を目安に行いましょう! /

準備 → **動作**

① 座った状態で片膝を立てる
② 立っている足をかける → → → 両手で膝を抱える

横からみると...

5秒間かけて膝を胸に引き寄せる

<ポイント> 背中が丸まらないように背筋を伸ばして行う / <呼吸> 息を吸って吐きながら膝を引き寄せる

※その他の「座位のストレッチ」については「ちゅ～0h!! チャンネル(動画でエクササイズ)」に掲載しております。ぜひご覧ください!