

朝礼用原稿

5月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」と「禁煙支援事業」のご案内です。

【『受動喫煙』に気を付けて！】

他人が吸っているタバコの煙には、吸っている本人が吸い込む煙よりも高い濃度の有害物質が含まれていることをご存じですか？『受動喫煙』とは、「室内やその他の場所で自分の意志に関係なく、他人のタバコの煙を吸わされること」で、タバコを吸わない周囲の人へ悪影響を及ぼします。受動喫煙による健康被害の例としては、家庭では、タバコを吸う夫を持つ妻は、夫が吸わない妻に比べ、約2倍肺がんリスクが高まります。それ以外にも、心筋梗塞や脳卒中など重篤な病気にかかるリスクが高まります。

子供への悪影響としては、喘息（ぜんそく）や呼吸機能の低下、肺炎や髄膜炎など、乳幼児では乳幼児突然死症候群などがあげられます。ベランダで吸っても直後の息には有毒ガスが含まれており、そのまま入室すると受動喫煙は防げません。また、空気清浄器を使ってもほとんど効果はなく、タバコの煙に含まれる有害物質の90%以上が空気清浄器を素通りして子供の体内に入ります。

職場等で喫煙ルームが設けられていても、漏れだした煙で他の従業員が受動喫煙の害にさらされます。

喫煙は、最大最悪の動脈硬化危険因子であり、全てのがんの約3割は、タバコの煙が原因とされています。日本人のがんによる死亡率の第1位は、肺がんで、タバコの煙は、強力な肺がん誘発の危険因子なのです。

【禁煙支援事業】

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」で、厚生労働省では、5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めて、普及啓発を行っています。

当組合では、禁煙支援事業として、ニコチンガムやニコチンパッチの購入費用補助と電話による禁煙支援を行う「チャレンジ！禁煙」や、通信教育形式の禁煙支援ツールである「禁煙パック」と「らくらく禁煙コンテスト」の申し込みと取りまとめを行っています。ぜひ、ご利用ください。詳細は、健保組合ホームページをご覧ください。

禁煙後24時間で心臓発作の可能性が少なくなるなど、禁煙することで必ず健康改善の効果があります。ご自分や家族のために、この機会に禁煙に取り組まれてはいかがでしょうか？