

保健だより

- 1月号 -



土浦第一高等学校 定時制保健室

うさぎが走り、カラスが飛ぶ！

2023年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兔という字が含まれる四字熟語に「兔走烏飛」というものがあります。兔は日、烏が月を表し、月日があつという間にすぎることを意味しています。新年が始まったばかりですが、時間はあつという間に過ぎてしまいます。今年も充実した1年になるように目標やがんばりたいことを決めてとりくんでみましょう。



依存症について知ろう

依存症は、日々の生活や健康、大切な人間関係や仕事などに悪影響を及ぼしているにも関わらず、特定の物質や行動をやめたくてもやめられない（コントロールできない）状態のことを言います。

依存症にはお酒に含まれるアルコールや煙草に含まれるニコチン、薬物などの物質依存症と、インターネットやゲーム、ギャンブル等の行動や習慣に関連する非物質系の依存があります。これらは、特定の物質や行動を続けることで脳に変化が起きることにより症状が引き起こされる病気で、本人のこころの弱さのために起きているわけではありません。

「物質系」の依存
(精神に影響をおよぼす物質をとる)

- アルコール
- 覚醒剤・コカイン・合成麻薬
- 大麻・アヘン・シンナー
- 処方薬・市販薬
- 危険ドラッグ
- ニコチン
- カフェイン …など

「非物質系」の依存
(特定の行いや関係にのめりこむ)

- ギャンブル
- 過食・拒食・ダイエット
- 買い物・浪費・借金
- インターネット・ゲーム
- 自傷行為 (リストカットなど)
- 放火・窃盗
- 仕事・運動
- 恋愛・セックス …など

酒やたばこは、ゲートウェイドラッグ

酒のアルコールやたばこに含まれるニコチンは脳の神経に働きかけ、興奮や感情の抑制を促したりします。精神的・身体的な依存性を持つ物質であるという点では、ドラッグ(薬物)の一つです。喫煙や飲酒をしているうちに、更に強い副作用や依存性のあるドラッグのコカイン、ヘロイン、覚せい剤などを

つかってしまう可能性があるため、酒やたばこはゲートウェイドラッグ（ドラッグへの入り口）といわれています。ゲートに入るのは簡単ですが、入っていくうちに、後戻りするが難しくなるのです。

20歳になったら、酒やたばこは簡単にコンビニエンスストアでも買えるようになり、より身近な存在になります。知らないうちに、ゲートに入ってしまったように、自分だけでなく他人に不利益になることが描いてあるマンガを載せました。

今日は「たばこ」についてです。



みんなの健康によくない たばこ

やっぱり、からだによくないからかな？

喫煙者の年次推移

国立がん研究センター
がん対策情報センターの資料より

たばこを吸う人の数は、年々少しずつ減っているらしいけど……。

煙にもおもしろそうだね！

うわぁ、すごい人だから。

たばこに含まれる三大有害物質

ニコチン

- 血のめぐりが悪くなる
- 依存症になることがある

たばこ

一酸化炭素

- 酸素を運ぶじゃまをする
- 動脈硬化を起こすことがある

タール

- 発がん性物質を多く含む
- 茶色くてベタベタしている

そうだね。たばこには化学物質が4000種類以上含まれていて、そのうち約200種類が有害物質で、発がん性物質も60〜70種類あると言われている。特に健康によくない影響をおよぼすものは、「三大有害物質」と呼ばれているよ。

また、たばこは吸っている本人だけじゃなく、まわりの人の健康にもよくない影響を与えるよ。

どうしてなの？

たばこを長く吸い続けると、がんなどの生活習慣病になっってしまうリスクが高まるんだ。

ゴホ



たばこの値段を一箱500円(20本入)、1日10本吸うとして計算すると……。

〈1週間〉	500円 × 3.5箱 = 1750円
〈1か月〉	1750円 × 4週 = 7000円
〈1年〉	7000円 × 12か月 = 84000円

なんと10年間で84万円!



たばこの税率がさらに上がるようです。喫煙し続けるとお金も煙とともに、消えてしまうのですね!