

# 健康ステップアップ



## なくそう、望まない受動喫煙

健康増進法が改正され、7月1日から学校や病院、児童福祉施設は原則敷地内禁煙になりました。

これは、タバコを吸っていない人が、他人のたばこの煙による受動喫煙の害を防ぐため、特に学校など未成年者が生活する場は、受動喫煙の影響も大きいため、厳しく規制されることになりました。

## 受動喫煙にはどんな影響があるの？

- 子どもの呼吸器疾患やぜんそくが誘発されます。
- 受動喫煙のため、肺がんや、心臓の病気、脳血管の病気、乳幼児突然死症候群で死亡する人が年間約15,000人いると考えられます。
- 吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、健康への影響が大きくなります。

**喫煙後45分は、吐いた息から有害物質が出続けている！！**

たばこを吸い終わっても、喫煙後約45分間は、吐きだす息から有害物質が出ているという調査結果があります。敷地内に喫煙所を設けると、喫煙所の利用者から受動喫煙を受ける機会が増えてしまいます。



\*たばこの煙が見えなくても、臭いが少しでも残っていると、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることとなります。

## 法改正のポイントは？

○学校や病院、児童福祉施設は原則敷地内禁煙です。

ただし、屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置が取られた場所に喫煙場所を設置することができます。

○20歳未満の人は、喫煙目的でなくても喫煙エリアには入れません。

アルバイトで働くお店などの喫煙エリアも入れません。



## 大学が敷地内全面禁煙である意義

25歳を過ぎてから新たに喫煙を経験し、習慣的に喫煙者になることは稀です。そのため、大学生の年齢が習慣的な喫煙者になるかどうかの大切な時期なのです。学生の場合、友達や先輩の喫煙者から勧められることが多いので、キャンパス内に喫煙所を設けず、吸えない環境を提供することがみなさんの将来の健康に役立つと考えています。

# やめたい時は、禁煙外来へ

昔と違い、禁煙は根性で行うものではありません。繰り返し起こる吸いたい気持ちは「ニコチン依存症」という病気です。禁煙外来を利用して楽に禁煙しましょう。

医務室で禁煙外来を紹介することができますので、気軽にご相談ください。



## 他大学のあたらしい取り組み

受動喫煙対策が進む中、長崎大学は今後喫煙者を採用しない方針を明らかにしました。これは、「学生や教職員の健康を守るため」という理由です。既に一般企業では星野リゾートや製薬会社のファイザーや、ロート製薬などが実施していることは知っていますか？

健康経営に取り組む企業が増えています。健康経営とは、従業員が健康で働けることが結果的に生産性の向上など企業の経営面に影響を与える。そのため企業が戦略的に従業員の健康管理を実践することです。これから社会に出るみなさんにとっても無関係ではありませんね。そんな学生さんを送り出す大学としても、みなさんの健康づくりに貢献できる環境を提供したいと思っています。



## 夏こそお味噌汁を飲もう！

朝、1杯のお味噌汁を飲むことで、熱中症予防に大切な塩分、水分、ミネラルなどの栄養補給ができ、熱中症を予防できます。



### 医務室からのお知らせ

夏休み期間は閉室時間が変わります。ご注意ください。

○通常開室時間 8:45~18:00

夏期休業期間(8月19日~9月13日) 8:45~17:00

「キャンパスガイド ウェブ」で確認できます！

北星学園大学 医務室



医務室の掲示板には  
健康に役に立つ情報が  
いっぱい！  
通りかかったら  
見てみてください♪

【出典】厚生労働省HP「なくそう！望まない受動喫煙」、日本医師会禁煙推進 WEB サイト、【文献】片山富美代・大北全俊・工藤成史(2018)、

イラスト：イラストAC、いらすとや、ダウ獣戯画