

メンタルヘルス通信



ココリフレッシュルーム Vol:127 2014・8・1

○ お祭りの季節です

8月になりました。暑かったり寒くなったり不安定な夏ですね。当法人では7月末に特別養護老人ホームおおたきの杜とクアリゾート453の夏祭りが開催され、お祭りシーズンが幕を開けました。毎年各事業所のお祭りにはご家族や地域のみなさまにもご来訪頂きまして、大変にぎやかな楽しい時間を過ごすことができます。お祭りは夏の“風物詩”。焼き鳥や焼きそば、かき氷などの屋台メニューを屋外で食したり、金魚すくいや射的、輪投げなどの遊びも、夏祭りならではの楽しみではないでしょうか。今後も、各事業所ではお祭りが開催されます。職員一同、みなさまに楽しんで頂けますよう、準備に精を出しておりますので、ぜひお誘いあわせの上、当法人の夏祭りに遊びにいらして下さいませ。



○ 今日は何の日？

さて、8月1日は何の日でしょうか。そうです、「肺の日」です！肺の日は、一般社団法人日本呼吸器学会が、市民に呼吸器疾患についての最新情報を伝え、病気の予防のための啓蒙活動を推し進めるため定めました。高齢社会が進む中で、慢性気管支炎や肺癌などの病気が著しく増加しているようです。呼吸器学会は、喫煙による健康障害や疾病の悪化に関して、十分な知見が蓄積されていることから、国民に禁煙を強く勧告しています。



肺は、人間の生命維持に欠かすことのできない呼吸を担っている臓器です。肺は、必要な酸素を取り入れ、不要になった二酸化炭素を排出する“ガス交換”の場です。肺では、とても薄い膜を通して空気中の酸素を直接血液に取り込んでいます。そのため喫煙などにより肺に有害物質が入ってくると、血液は有害物質に直接さらされることとなります。体の隅々を巡り酸素を各組織に届けた血液は心臓へ戻り、肺動脈から肺胞毛細血管へと流れ、肺胞の毛細血管から酸素を取り込みます。血液に取り込まれた酸素の大部分は、赤血球中のヘモグロビンと結びつき、動脈血として全身へ届けられます。タバコの煙は、肺など多くの臓器の細胞を傷つけるため喫煙者は免疫の働きが弱まってしまいます。喫煙により気管支と肺胞の細胞が傷つくと、肺に入り込んだ発ガン物質や細菌、ウイルスなどを追い出す働きが次第に弱くなります。平均年齢25歳の若者の肺を顕微鏡で調べるという調査では、喫煙者全員の肺では、細い気管支がただれて狭くなる「細気管支炎」という病気が発生していたそうです。要するに、喫煙をはじめた時から肺癌や慢性閉塞性肺疾患など恐ろしい病気へと進んでいることとなります。自分や自分の周りの人の健康な肺のために、禁煙してみませんか？

§ : 64 タバコと健康

もはや喫煙が健康を害することは周知の事実です。喫煙場所が限定されるなど、喫煙しにくい環境整備がされていますが、なかなか禁煙に至らない人も多いようです。今月は「肺の日」に因んで、タバコと健康について考えていきましょう。



○ タバコの煙の有害性

中国の大気汚染により、日本でも越境汚染が深刻化しています。私たちにも身近な問題となったPM2.5。実はもっと身近な問題でした。PM2.5はとても小さな粒子なので、肺の奥深くまで届き炎症を引き起こします。その炎症は血液を介し全身の血管に作用して脳卒中や心筋梗塞のリスクも高めます。全席で喫煙可能な喫茶店のPM2.5は371 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ という調査結果が出ています。日本で外出を自粛する注意喚起がなされるのは70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ですからタバコの煙が充満している環境は、外出自粛以上の緊急事態に該当することがわかりますね。

【PM2.5の規制】		アメリカ環境保護庁EPA による空気の質分類	PM2.5($\mu\text{g}/\text{m}^3$)
*WHOの環境基準 (WHO Air Quality Guide Lines) ・24時間平均値 25 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下 ・1年平均値 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下	*日本の基準(環境省) ・1日平均値 35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下 ・1年平均値 15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下	緊急事態	251 —
		大いに危険	151 — 250
		危険	56 — 150
		弱者に危険	36 — 55
		許容範囲	16 — 35
		良好	0 — 15

タバコの煙は0.4~1 μm の微粒子で典型的なPM2.5です。カドミウム、ポロニウム-210、ホルムアルデヒドなど70種類以上の発ガン物質を含み、数千種類の化学物質を粒子やガスとして含んでいるそうです。また、酸素の運搬を妨げる一酸化炭素も高濃度含んでいます。タバコの煙は“非常に毒性の強い煙”のようです。



○ 受動喫煙と3次喫煙

喫煙は、飲酒など他の健康問題と異なり、受動喫煙による非喫煙者の健康被害があります。家庭や職場での受動喫煙により毎年6800人の非喫煙者が死亡しているそうです。受動喫煙とは、非喫煙者が喫煙者の煙を吸うことです。喫煙者の呼気や服から漂うタバコ臭も問題視されています。厚生労働省は、髪の毛や服につくタバコ臭を残留タバコ成分と定義して注意喚起が必要だとしています。残留タバコ成分は「3次喫煙」とされ、喘息などの疾患を抱える人にとっては発作の原因になります。タバコの有害な煙は非喫煙者にも影響を及ぼすのです。喫煙室は最悪な空間。常に有害な空気が漂っていますから、足を踏み入れた瞬間、体に有害物質が付着します。子どもに害がないようにと屋外や換気扇の下で吸う人もいます。実はそれも効果的ではありません。次回は喫煙と健康被害について考えていきましょう。



禁煙に挑戦するのに遅いことはありません。仲間と禁煙チャレンジはじめてみませんか？

* “はっ”とした今が禁煙のチャンスかもしれませんよ！ ココロリフレッシュルーム 090-2070-6586