

令和4年度商業部会・工業部会 健康講座について

毎年恒例となっております坪井先生の健康講座についてですが、本年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催を見送ることとなりました。

今回は2022年6月4日にけんしん郡山文化センターで開催された坪井先生による世界禁煙デー記念市民公開講座の動画を会員の皆様にご覧いただければ幸いです。

下記には大まかな講演会内容を記載しております。詳しい内容は安積町商工会のホームページへ動画を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

ホームページ URL : <http://asaka-s.or.jp/>

動画 QR コード



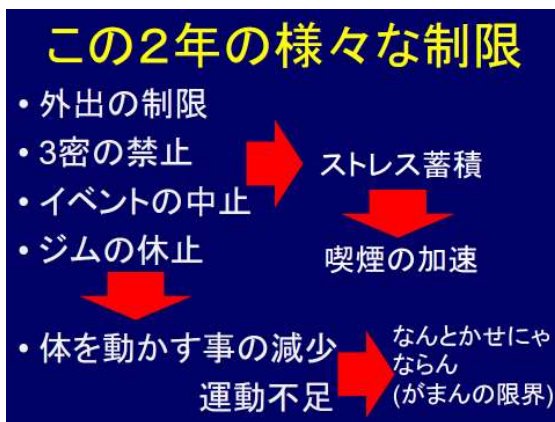
「もうがまんの限界 聞いてくださいわたしの話」

～コロナ禍によって悪化する様々な生活習慣病とタバコの関係～

一般財団法人慈山会医学研究所
附属坪井病院 理事長 坪井 永保 氏

・コロナ禍と生活への影響

コロナ禍による外出制限などで運動不足など、普段の生活が出来ずストレスが蓄積している。ストレスを解消するために喫煙頻度が加速して体に悪影響を及ぼし悪循環になっている。



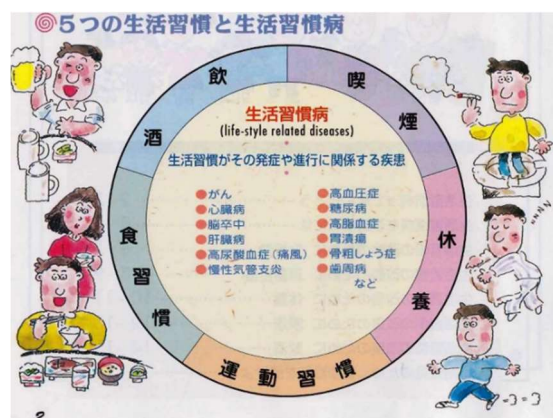
・生活習慣病とタバコ

コロナ禍によって生活リズムが以前と変わり、五つの生活習慣の乱れが顕著になっている。20歳より前に喫煙を始めると寿命が短くなることが実験で証明されており、喫煙によって多くの生活習慣病の原因にもなっている。

生活習慣病

生活習慣の影響が長年にわたって積み重なって発病に至る病気。

- がん
- 狭心症、心筋梗塞、不整脈
- 脳卒中
- 糖尿病
- 高血圧
- 高脂血症
- 肥満
- 骨粗鬆症
- 痛風
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- 睡眠時無呼吸症候群
- アルコール性肝炎、肝硬変、脂肪肝など



日本人では20歳より前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も寿命が短縮します。

寿命 -8年 (男性)

寿命 -10年 (女性)

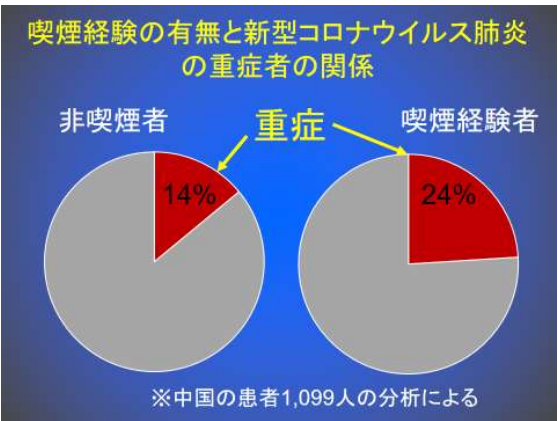
出典: 日本医師会ホームページ

タバコの三大有害物質

- ニコチン**
血管を収縮させ、血行を阻害する有毒物質。コキブリやネズミの除去に使われる!
- タール**
何十種類もの発がん性物質が含まれている!
- 一酸化炭素**
酸素の200倍以上の力でヘモグロビンと結合し、全身が酸欠状態に!

・タバコと新型コロナウイルス肺炎

喫煙経験があるなしによって新型コロナウイルスにかかりやすく重症化しやすい。



タバコをすっている人は新型コロナウイルス肺炎にかかりやすく重症になりやすく死亡率も高まります!

・受動喫煙とその防止に向けて

副流煙は主流煙に比べて数倍以上の有害物質を含んでいる。
換気扇の下や空気清浄機を使用しても副流煙が飛散して影響を与えている。

副流煙と主流煙

物質	副流煙 (受動喫煙)	主流煙 (主动喫煙)
ジメチルニトロソアミン	19~129倍	
アンモニア	46倍	
一酸化炭素	4.7倍	
ホルムアルデヒド	6~121倍	
タール	3.4倍	
カドミウム	3.6倍	
ニコチン	2.8倍	

日本肺癌学会 特定非営利活動法人 日本肺癌学会より提供

●家庭内喫煙者と幼児(3歳児)の有喘息様気管支炎率

状況	人数	率 (100人中)
なし	1.7人	1.7%
家族	3人	3%
父	3人	3%
母	4.9人	4.9%

いつも近くにいる大切な家族に悪影響を及ぼします。

●夫が1日20本以上喫煙するときの妻の肺癌死亡率 (夫が非喫煙者である場合を1.0とする)

1.91倍

呼吸煙、副流煙、主流煙