

保健管理センターだより

～たばこをやめてみませんか？～



タバコを吸うことによる健康への弊害は本人のみでなく、受動喫煙という形でまわりの人たちにも及びます。詳しくは6月の「健康情報」とをご覧ください。

そんなタバコはやめるにかぎりません。それでは今まで吸っていたタバコをやめると体がどのように変化していくのか、見てみましょう（厚生労働省ホームページより、一部改変）。

【吸うのをやめて】

20分後	血圧が、最後のタバコを吸う前に近いレベルにもどる。 手足の温度が正常にもどる。（血管の収縮がゆるむため）
8時間後	血中の一酸化炭素レベルが正常にもどる。
24時間後	心臓発作“ のリスクが減る。 財布にタバコ代（マイルドセブン）の410円が残る。
48時間後	嗅覚と味覚が改善する。
72時間後	ニコチンが体内から検出されなくなる。
1か月後	タバコ代（マイルドセブン）410円×30日分 = 1万2300円の黒字
3か月以内	循環器系が改善し、肺機能が約30%増加する。
1～9か月以内	咳、鼻づまり、疲労、息切れが減少する。繊毛（小さな毛のようなもので肺の外へ粘液を排出する）が、正常の機能を回復。これで、肺をきれいにし、感染を防止する能力が増加する。
1年後	心筋梗塞と狭心症のリスクが喫煙者の半分になる。 タバコ代（マイルドセブン）410円×365日 = 14万9650円の黒字
5年後	脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる。
10年後	前がん細胞が置き換えられる。 肺がんの死亡率が、吸い続ける方の約半分になる。 口腔、喉頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓がんのリスクが減る。 タバコ代（マイルドセブン）410円×365日×10年 = 149万6500円の黒字
15年後	心筋梗塞と狭心症のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる。

これらの変化は科学的に検証された事実ですが、こんなに何年も先のことだとちょっと実感はわかりません。それでは、リアルに感じる変化はどうかをしらべてみると、

- ◎ **朝に歯を磨くときの吐き気がなくなった。**
（ニコチンが自律神経を過剰に刺激して胃や食道を痛めていたのが解消）
 - ◎ **呼吸が楽になった。痰が出なくなった。**（タバコが肺と心臓にかけていた負担が解消）
 - ◎ **目覚めがさわやかになった。**
（ニコチン依存症から解放されて、目覚めた時のニコチン切れの不快感が消失）
 - ◎ **食べ物がおいしくなった。**
（味覚と嗅覚を感じる神経が正常にもどるため、食べ物のおいしさを敏感に感じる。）
 - ◎ **顔色がよくなった、肌がきれいみえる。**
（タバコは貴重なビタミンCを消耗し、血管を収縮して顔色を悪くしています。喫煙者は“スモーカーフェイス”といって顔のしわが増え、頬がこけて年齢より老けた顔つきになることが知られています。）
 - ◎ **「人から臭くなくなったと言われた。」**（タバコを吸っている人は自分では気づいていません。）
 - ◎ **「歯の色が白くなった。」**
（歯に付着していたタバコの茶色のヤニが消えた。喫煙者の部屋の壁や天井はタバコのヤニがいつのまにか黄色く着色しています。）
- その他、「カラオケで声がよくのびるようになった。」「花の香りに気付くようになった。」「財布のお金が減らなくなった。」「禁煙を達成できて、今の自分に自信がわいてきた。」という声があります。

こんなに良いことづくしの禁煙です。あなたもちょっとやめてみませんか。

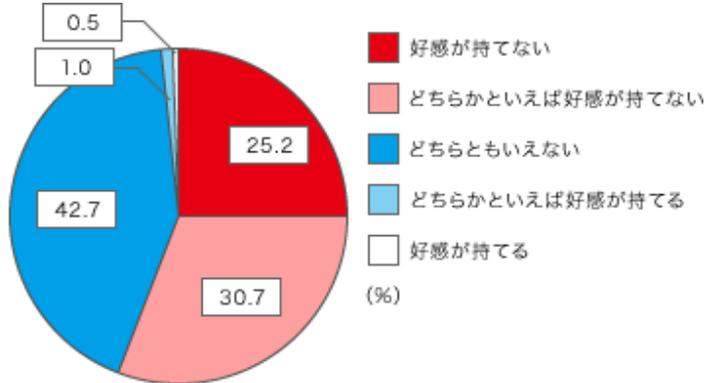
保健管理センターでは禁煙相談もしています。一度、のぞいてみてください。

副センター長 中村 慎一

たばこは就職に悪影響？！

たばこは就活にマイナス？ = 「好感を持ってない」過半数、採用基準として考慮もあり得る

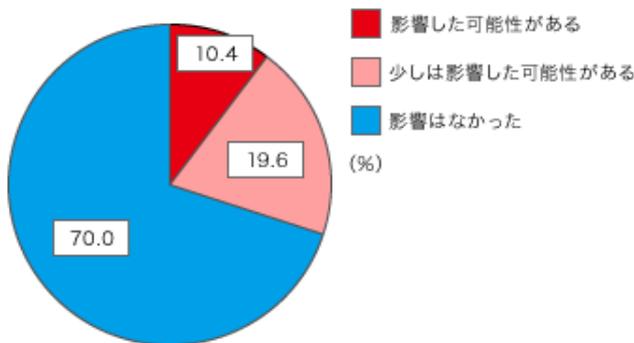
2010年6月、企業の人事担当者2246人(回答者：838人)に行った「たばこと就職に関する厚生労働省研究班の調査」で、企業の人事担当者の過半数が「**新社会人の喫煙に好感を持ってない**」と考えているということがわかりました。



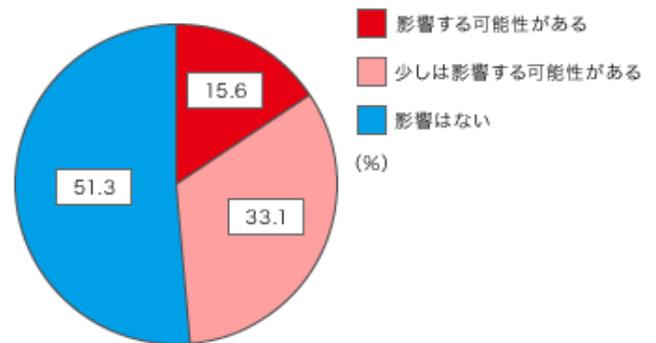
企業の半数以上が将来的に喫煙を判断基準に

また、**新卒採用時における喫煙の影響**を尋ねたところ、これまでは「影響した可能性がある」「少しは影響した可能性がある」が3割でしたが、**今後については半数近くが「影響する可能性がある」「少しは影響する可能性がある」と回答。**

今まで



今後



喫煙の有無を採用基準の1つにすることに対して「**妥当**」「**業種によっては妥当**」が**85.7%**、今後については「採用基準としてもいい」が7.6%、「採用基準ではないが考慮してもいい」が45.7%で、**半数以上が将来的に喫煙を判断材料にすることを検討している**ことがわかりました。

このほか、「採用基準というわけではないが、**面接時に喫煙者と非喫煙者では印象が大きく変わる。**」

「**健康リスクを含め、ある一定の要因を持った人がそうでない人と採用のボーダーラインに立ったとき、どちらを選ぶか。それを想像してほしい**」といった意見もあるようでした。

喫煙と仕事の能力に何の関係が？と考えている方もいるかもしれませんが、事実こうした結果が出ています。職場での受動喫煙でタバコを吸わない人への健康被害の影響が明らかになっており、職場の禁煙化や分煙に取り組んでいる企業も多くなっています。

吸うか吸わないかが問われているというよりも、吸わない人に対する気配りや、自己管理が問われていると考えたほうがよいのかもしれない。