

健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
安田 朗雄

たばこの煙には400以上の化学物質が含まれ、その中でもタール・ニコチン・一酸化炭素はたばこの3大有害物質です。

タールは発がん物質や発がん促進物質であり、ニコチンは依存性を促進させ、一酸化炭素は動脈硬化や酸素低下を起し慢性気管支炎、肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患に罹患する危険性を増します。喫煙することにより、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）、末梢血管閉塞症（閉塞性動脈硬化、パージャール病）などが起こりやすくなり、高血圧、高脂血症が合併すればますます危険性が増大します。

喫煙による害はほとんどの皆さんが知っていますので、いくら話しても、それを禁煙のモチベーションとはしにくいのですが、例えば中国旅行の前に、行き先の都市のPM2.5が500以上などと言う情報を得ると行きたくなくなる方が多いと思います。細かい粒子の浮遊した空気を吸えば誰でも肺には良くない事は理解できます。日本の多くの都市の数値が

タバコの害と禁煙

20以下だと聞けばますます行きたくなくなりませぬ。
ところでタバコの煙のPM2.5は700以上ある事をご存知ですか。喫煙者の口や鼻の中は700以上なのです。禁煙となっていない飲食店では近くに喫煙者が居れば少なくとも200以上になります。

喫煙は周りの人にタバコのおいをつけるという問題も発生します。さらに首、肩、腰、膝などに痛みをもっている方には禁煙はお勧めです。私が診た限り痛みが改善するまでの期間が禁煙しただけでも1/3程度に短縮します。

そろそろ健康や周りの人たちの事も考えて禁煙してみませんか？今はあまりつらくなく禁煙治療ができる薬もでていきますので、専門の医療機関を受診しましょう。
〔安田クリニック〕

仙台市泉区寺岡



禁煙してみませんか？

実務で使えるスキルを身につける 東北初のビジネススクール

1科目(三ヶ月)から学べる
4月期単科生募集中！

※奨学金があります(東北6県の在住者)

オープンキャンパスにご参加ください。

3/18(水) 19:00~21:00

※1時間の体験クラスもごさいませ

科目は、論理的思考力を鍛える「クリティカル・シンキング」

※個別ガイダンスも随時承っております。



セミナー参加申込受付中！

(社会人であればどなたでもご参加頂けます)

経営入門セミナー

クリティカル・シンキング入門

~ビジネスに活かせる「論理思考力」とは?~

3/27(金) 19:30~21:30

問題解決力やコミュニケーションの土台となる「考える力」を鍛える、2時間の参加型セミナーです。判断や意思決定のスピードを速めたい、効率的な問題解決策を考えたいという方はぜひご参加ください。



グロービス経営大学院
副研究科長
荒木 博行

参加費：2,000円 ※グロービスでの受講経験のない方が対象です

セミナーのお申込みはお電話・もしくはWEBサイトより承ります

グロービス経営大学院 仙台校

文部科学省認可

無料体験クラス・各種セミナーのお申込みおよび資料請求は、お電話・もしくはWEBサイトより承ります

0120-188-831

グロービス経営大学院 仙台校 検索

