

噂の検証⑪ 喫煙は身体に悪い

厚生労働省は、生活習慣病対策として「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」をスローガンに掲げています。この中でも、今回は日頃取り上げない“タバコ”に焦点を当ててみましょう。

○ タバコは身体に良い?悪い?

悪い 「そりゃ、百害あって一利なしって言われるくらいだから、当然身体に悪いでしょ」

「知り合いが肺がんになったって聞いたし子供にも悪影響って言うでしょ?」



良い 「何言ってんの? ストレス解消には必要よ。ストレスためる方が身体に悪いでしょ」

「タバコを吸っている人は、認知症になりにくいって聞いたことがあるよ」



双方の声が聞こえてきますが、身体に良いか、悪いかでいうと、ものすごく悪いです。

特に注目する点としては、喫煙者本人に悪影響を及ぼすことは言うまでもありませんが、非喫煙者にとっても、喫煙者がいる部屋で一緒に過ごす、身体に悪影響を及ぼす(受動喫煙)ことが分かってきたからです。

情報を整理していきましょう。

○ 自宅や職場、飲食店等での受動喫煙にも要注意

主流煙(直接タバコを吸う場合)のリスク
がん(肺の他15種類)、循環器疾患(脳卒中など)
呼吸器疾患(COPDなど)、糖尿病、骨密度低下…

副流煙(間接的に吸う受動喫煙)のリスク
頭痛や風邪の症状、肺がん、心疾患、喘息
発がん性物質は、主流煙より多く含まれるものあり

◎ タバコの煙の成分 ◎
◎ 建材に使われるアスベスト、殺虫剤に使われるベンゼン ◎
◎ イタイイタイ病の原因のカドミウム、ゴミの焼却で出る ◎
◎ ダイオキシン、ヒ素など、69種類の発がん性物質を含む ◎

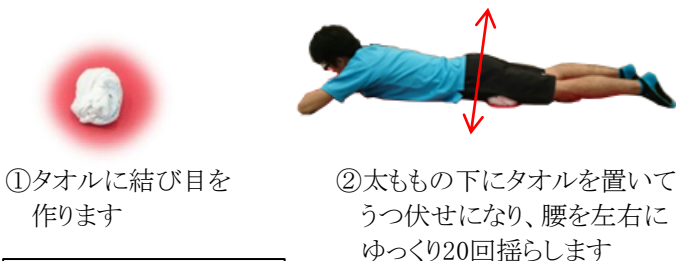
ストレス緩和については、禁煙した方が身体へのストレスは減少することが認められています。

また、認知症になりにくいと言われた時期もありましたが、現在、喫煙は根拠のある認知症の危険因子です。結論としては、自身だけではなく、周りの方のためにも禁煙するに越したことはない!です。※次号につづく

今月の三分体操

— タオル体操③ 太もも～股関節 —

太もも表の筋膜ほぐし



① タオルに結び目を作ります

② 太ももの下にタオルを置いてうつ伏せになり、腰を左右にゆっくり20回揺らします



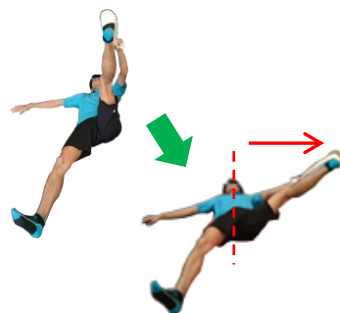
タオルは揺らしたり、伸ばして太ももが一番気持ちいい所に置いてください



③ 左手で左足を身体に引き寄せ、20秒間保持します
反対側も行いましょう

股関節・膝痛予防のための

① 太もも内側のストレッチ



仰向けの姿勢で左足裏にタオルをかけ、足を外側に開き20秒間保持します

腰が張る時は右膝を立てて行いましょう
反対側も行いましょう

② 股関節～膝の筋トレ



膝を立てタオルを膝の間に挟み、足を閉じ、手は後方について座ります。
小刻みに20回膝を閉じ、太ももの内側に力を入れます