

保健室だより

東北学院大学 保健室

- ◆土樋キャンパス 8 号館 2 階
- ◆泉キャンパス 1 号館 2 階
- ◆多賀城キャンパス 1 号館 2 階

たばこはやめましょう

今年 7 月、受動喫煙対策の強化のため「健康増進法」の一部が改正されました。

本学では、2013 年度から敷地内全面禁煙を実施しています。

受動喫煙

受動喫煙は、他人が吸っているたばこの副流煙や呼気に含まれる有害物質にさらされることを言います。受動喫煙に日常的にさらされている人はがんなどの様々な疾患のリスクが高く、『この程度なら受動喫煙を受けても大丈夫』というラインは存在しません。非喫煙者の方は、受動喫煙にさらされる環境を避けましょう。また、喫煙者の衣類や喫煙所の壁などにしみ込んだ有害成分を吸い込むことを三次喫煙と言い、それも受動喫煙に含まれます。

喫煙の害

1 日 1 本しか喫煙しない人でも、心疾患や脳卒中などの重大な病気になるリスクは 1 日 20 本吸う人と大差ありません。喫煙はゼロにすることが大切です！

加熱式タバコについて

加熱式タバコの販売会社は『(紙巻たばこ比べて) 有害成分が少ない』等とうたっていますが、『有害成分が少ない』=『健康リスクも小さい』という意味ではありません。また、空気を汚さない印象もありますが有害成分を含んだ霧やミストが発生しており、**受動喫煙によるリスクも否定できません**。紙巻たばこでは 1 日 1 本の喫煙でも病気になるリスクが高まること、受動喫煙には安全性のラインは存在しないことから考えると、たとえ有害成分が少ない加熱式タバコに替えたとしても、決して安全とは言えないことが分かります。

禁煙のススメ

保健室では希望者に禁煙サポートを行っています。友人と一緒にでも OK です。仲間同士励まし合って禁煙に挑戦してみませんか？

『禁煙か、加熱式たばこか…』



でも、その前に、加熱式タバコを試そう！周りの空気も汚さないみたいだし、「有害成分削減」って書いてあるし！これなら禁煙しなくてもみんな Happy じゃね！?

ちょっと待って！！有害成分が少ないからって安心とは決して言えないし、吐いた息にも有害成分が含まれているのよ！

禁煙しようと思ったら、加熱式タバコに切り替えずに、初めから禁煙に挑戦しましょう！自力で禁煙継続が難しい時は、保健室でサポートをしますよ！

世界エイズデー

12 月 1 日は世界エイズデーです。正しい知識で予防し偏見をなくしましょう。

HIV (Human Immunodeficiency Virus)

HIV は「ヒト免疫不全ウィルス」のことです。感染すると免疫力が低下していきます。感染後 2~4 週間後に発熱などの風邪に似た症状が出る場合がありますが、ほとんどの人は無症状のまま数年間が経過していきます。

AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome)

「後天性免疫不全症候群」のことで、HIV に感染することにより起こる疾患です。免疫力が落ちることで、本来なら自分の力で抑えることができる様々な病気を発症するようになってしまいます。発症前の検査と治療が重要です。

検査

HIV 検査(採血)で、HIV 抗体があるかどうかを調べます。全国ほとんどの保健所で、匿名かつ無料で受けられます。パートナーがいる方は一緒に受けることをお勧めします。

予防

感染者の血液や体液から感染し、性行為による感染が最も多い感染経路です。正しい知識を持ち、**コンドームをきちんと使用することが HIV 感染予防につながります。**



NO! イッキ飲み・アルハラ!

忘・新年会などが多い季節ですが、イッキなどの危険な飲み方は絶対にしてはいけません！

体質

飲んだアルコールが体内で分解されると猛毒の「アセトアルデヒド」になりますが、これを分解する酵素の有無は生まれつきの体質によるものです。たとえ分解酵素を持つ人でも、一気飲みや大量飲酒では分解が追い付かず、非常に危険です。

アルハラ(アルコールハラスメント)

『空気を読み!』などと無理やり飲ませることは『アルハラ』です。死を招くことさえあります。

次のような行為は絶対にやめましょう!!

- × 一気飲みや大量飲酒をする・させる
- × 飲めない人に強要する
- × 未成年者の飲酒・容認・強要



もし酔いつぶれた人がいたら適切に介抱して、反応が乏しい時などは救急車を呼びましょう！

保健室では、体質チェックのアルコールパッチテストを実施しています。