

Medical Center for Student Health

保健管理センターだより



新しいスタートを禁煙で！… ニコチンパッチ、さしあげます

タバコを吸われる方や、その周囲の方の健康被害がクローズアップされて久しくなります。既にタバコを始めている方…「タバコは体に悪い！」とわかっていても、禁煙ってなかなか難しいですね。保健管理センターでは、大学禁煙化プロジェクトの一環として、禁煙したいと思っている方にカウンセリングや禁煙方法の紹介などの「禁煙支援」をおこない、特に30歳未満の学生の方には、禁煙が楽にできるニコチンパッチもさしあげています。あなたや、あなたの大切な人のために、禁煙しませんか？

目には見えない200種類以上の有害物質

タバコの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれ、その内200種類以上が人体に悪影響を及ぼすと考えられています。そして、こうした有害物質は、喫煙者が吸い込む「主流煙」だけでなく、点火したタバコから立ちのぼる「副流煙」にも多く含まれているのです¹⁾。タバコの煙は、粒子成分と、目には見えないガス成分とからできていて、前者も直径0.5ミクロン(1ミクロンは1,000分の1ミリメートル)程度ですから、いったん部屋の中に拡散すると、通常の空気清浄機で除去することはかなり難しいのです。“自分自身は喫煙しない人達”が他人のタバコの煙を吸われる受動喫煙(間接喫煙)の害が問題になっている由縁です。

タバコによる“肌の老化”や“不妊症”も

タバコは肺癌をはじめとするいろいろな癌(口腔癌、咽頭癌、喉頭癌、食道癌、膀胱癌、膵臓癌など)の原因になることが知られています。また、狭心症や心筋梗塞、慢性気管支炎、気管支喘息、肺気腫、胃・十二指腸潰瘍、パージャール病の原因となったり、悪化要因となったりします。若い皆さんにとっても、喫煙する女性の肌のメラニン(シミの原因)は喫煙しない女性に比べて5歳分多いとか²⁾、喫煙する母親は早産や低体重児を出産しやすい、といった身近なマイナス面があります。喫煙する男性についても、勃起障害が生じたり、精子の数が減少したりし、不妊のリスクが高まるとされています^{3), 4)}。

見過ごせない受動喫煙の害

受動喫煙についても同様で、例えば夫が喫煙者の場合に、“自分自身は喫煙しない妻”が肺癌や鼻・副鼻腔癌、子宮頸癌になる確率は1.5～2.5倍高くなり、狭心症や心筋梗塞になる確率も約30%高くなるといわれています^{5), 6)}。



(図2) ニコチンガム(左)とニコチンパッチ(右)

また、0歳から3歳までの小児喘息は、家族による家庭内の喫煙が原因の一つであるとされてます。その他、“自分自身は喫煙しない人達”が受動喫煙によって、喫煙者に劣らぬ害を被るとの報告は枚挙にいとまがありません。

世界と日本で広がる禁煙対策

ヨーロッパ連合(EU)諸国では、メディアでのタバコ広告が一切禁止され、タバコのパッケージには表面積の30%以上を占める大きな警告表示が義務付けられています(図1)⁷⁾。日本でも、平成15年5月から健康増進法が施行され、学校や体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店など多数の人達が利用する施設では、受動喫煙を防止するための措置を講じることが求められるようになりました。また、平成16年5月には「タバコの規制に関する世界保健機関枠組条約(タバコ規制枠組条約)」が締結され(平成17年2月発効)、タバコによる健康被害の防止と、たばこ消費量の削減に向けた国としての取り組みが推進されることになりました。

ニコチンパッチで楽～に！禁煙

「落ち着かない」、「イライラする」、「集中力が出ない」といった、喫煙者がタバコを吸わない時に経験するイヤ～な症状(離脱症状、いわゆる禁断症状)のほとんどは、ニコチンが体内から消失していくことによるものです。こうした禁煙による離脱症状を緩和し、禁煙しようとする人を手助けするニコチンガム(商品名、ニコレット)やニコチンパッチ(商品名、ニコチネル TTS)(図2)が実用化されています。いずれもニコチンが含まれていて、噛んだり貼ったりすると、タバコを吸わなくても離脱症状を自覚することが少なくなるのです。保健管理センターでも、30歳未満の学生の方にはニコチンパッチをさしあげています。新しいスタートの時！この機会に禁煙しませんか？“経済効果”(1日2箱の方で年間約20万円)も期待できますよ！



(図1) EUが加盟各国での使用を勧めているタバコパッケージの警告表示の例⁷⁾

1) US Department of Health, Education, and Welfare : The Health Consequence of Smoking, 89頁, 1975
 2) ポーラ化粧品本舗 News Release (平成17年9月14日)
 3) Am J Epidemiol 161 : 346-351, 2005
 4) J Urology 154 : 1030-1034, 1995
 5) 治療 87 : 1904-1914, 2005
 6) National Cancer Institute Smoking and Tobacco Control Monograph 10 : 359-430, 2006
 7) EU-Public Health-のホームページ
 (http://europa.eu.int/comm/health/ph_determinants/life_style/Tobacco/ev_20041022_en.htm#1)

保健管理センターは・・・

六甲台キャンパス(本部棟 2 階)と深江キャンパスにあり、
 毎年の健康診断やその結果に基づく再検査・精密検査をはじめ、
 日常の救急処置や健康相談(「からだの健康相談」、
 「こころの健康相談」、保健指導、健康教育、産業医活動、
 調査研究活動などを通じて、学生や職員の皆さんの健康を
 サポートしています。

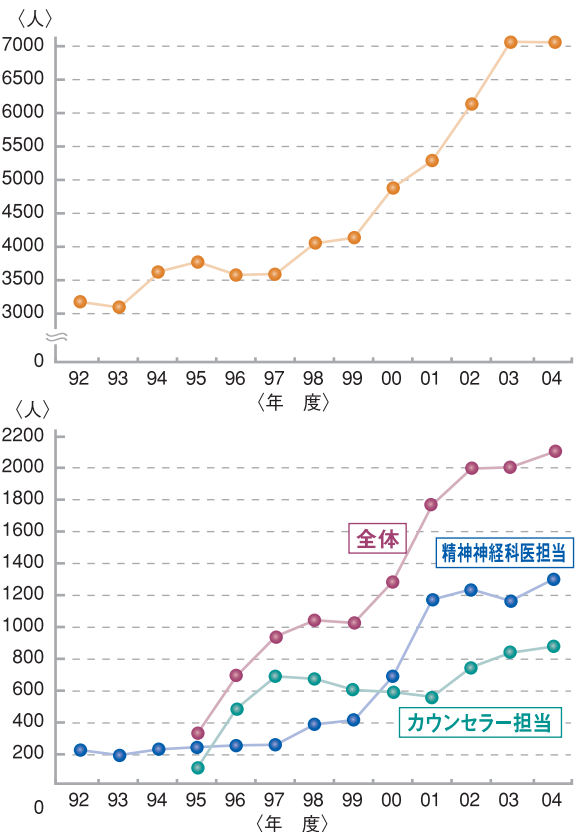
健康診断は自分自身のためだけでなく、大学に集うみんなの健康を守るために必要なものです。集団感染を引き起こす可能性のある結核は依然として多く、神戸大学でも最近 10 年間に 37 人(学生 36 人、職員 1 人)の“活動性結核”患者がみつかっています(注)。また、自分では気付かないさまざまな異常が、毎年たくさん発見されています。健康診断の日程は所定の掲示板やインターネットホームページなどでお知らせしていますので、必ず受検してください。健康診断を受けなかった時は、病院や医院などでの健康診断証明書を保健管理センターに提出しなければなりません。異常が発見された方には再検査・精密検査とともに、保健指導や病院・医院への紹介、休学・復学手続きなどについてのサポートが提供されます。また、保健管理センターで健康診断を受けた方には、希望に応じて奨学金申請用や競技会参加用、留学用、大学院進学用、就職用などの健康診断証明書も交付されます。

(注)平成 8 年度～平成 17 年度の“活動性結核”患者数(平成 18 年 2 月現在)。この内、平成 12 年には“排菌”状態となった発端者を中心に結核集団感染(予防内服適応者 23 人)が、平成 13 年には同様に結核小規模感染(予防内服適応者 12 人)が、発生した。

救急処置と健康相談(「からだの健康相談」、「こころの健康相談」)は、学内での不測の疾病や事故に際して内科的・外科的一次救急処置を受けたり、日常の心身の不調や、あらゆる悩み事・心配事の相談を医師やカウンセラーにすることができるもので、年間 9,000 人以上(平成 16 年度は延 9,205 人、救急処置・「からだの健康相談」7,045 人、「こころの健康相談」2,160 人)の方が利用されています(図 3・4、表 1)。「からだの健康相談」、「こころの健康相談」とも、学生・職員だけでなく、本学の学生・職員のことでお悩みのご家族や指導教員の方にも利用していただけます。保健管理センターには、休養室やボディソニック・リラクゼーションチェアも用意されています。健康雑誌・健康ビデオ・書籍の閲覧・貸し出しもありますので、どしどし利用してください。詳しくは保健管理センターホームページをご覧ください。



(図 3) 保健管理センターにおける「からだの健康相談」(左)と「こころの健康相談」(右)



(図 4) 保健管理センターにおける「からだの健康相談」(上)と「こころの健康相談」(下)の利用者数の推移

からだの健康相談		こころの健康相談
月	内科	カウンセラー／精神神経科医
火	内科	カウンセラー／精神神経科医
水	内科	カウンセラー／精神神経科医
	整形外科(第1週)／耳鼻咽喉科(第2週) 皮膚科(第2週)／眼科(第4週)	
木	内科 放射線科(奇数月の第1週と偶数月の第1・3週)	カウンセラー／精神神経科医
金	内科 産婦人科(第3週)	カウンセラー／精神神経科医

(表 1) 健康相談(「からだの健康相談」、「こころの健康相談」) 日程表

保健管理センターの開所時間は土・日・祝日を除く毎日 9:00～12:00(受付は 11:30 まで)と 13:00～17:00(受付は 16:30 まで)です。(救急処置を必要とする方については 9:00～17:00 の間いつでも受け付けています。また、夜間主コースの方や、六甲台地区から離れたキャンパス(楠地区・名谷地区・深江地区)の方などで、昼間時間帯に在所できない方については、予約制にて 17:00 以降の時間外の相談にも応じています。)整形外科、耳鼻咽喉科、皮膚科、眼科、放射線科、産婦人科は月 1～2 回の予約制です。深江分室での「からだの健康相談」は内科のみです。また、深江分室での「こころの健康相談」は毎週 1 回、祝日を除く水曜日 13:00～17:00 となっています。「こころの健康相談」は楠キャンパス(祝日を除く木曜日 14:00～18:00)、名谷キャンパス(祝日を除く水曜日 14:00～18:00)でも開設されています。所属学部にかかわらず、どのキャンパスの「からだの健康相談」、「こころの健康相談」も利用していただけます。「こころの健康相談」については、手紙や電話での相談も受け付けています。詳しくは保健管理センターへお尋ねください。

お問い合わせ

〒657-8501 神戸市灘区六甲台町 1-1
 神戸大学保健管理センター ☎ 078-803-5245
 〒658-0022 神戸市東灘区深江南町 5-1-1
 神戸大学保健管理センター深江分室 ☎ 078-431-6232

保健管理センターだより 68 (神戸大学広報誌「六甲ひろば」から引き続き連載)
 保健管理センターの詳細につきましては、保健管理センターホームページでも案内しています。
<http://www.kobe-u.ac.jp/medicalc/index-j.html>