



# 6月医務室通信

2017. 6 富山県立大学 医務室

5月31日の世界禁煙デーはどうでしたか？喫煙する人もしない人も受動喫煙について考える機会になったことを、期待しています。政府も健康増進法改正案を今国会に提出するようです。たばこの煙は7メートル以内の人に影響を与えます。何人かが同時に喫煙すると、煙の到達範囲が2～3倍になるといわれています。

## 若い時に吸い始めるほど危険度アップ！！

ニコチンは大脳にニコチンと結合するレセプターを作ります。たばこを吸えば吸うほどニコチンレセプターが増えます。ニコチン依存症の完成となってしまいます。

煙とともに「¥よ、さようなら」  
1箱440円ぐらいとして、毎日1/2箱で  
1ヶ月では220×30=6600円  
1年では220×365=80300円  
10年でなんと80万円以上！  
携帯電話の料金も払わなくていけないし、  
明日、飲み会もあるし、人は見た目が  
100%というから、身だしなみにもお金をかけたいし……。あなたなら何を削る？

## 健康診断結果を健康管理に生かそう

### 健康診断結果個人通知のBMIみましたか？

BMI	判定
18.5	未満 やせ
18.5～25.0	未満 標準
25.0～30.0	未満 肥満1
30.0～35.0	未満 肥満2
35.0～40.0	未満 肥満3

内臓脂肪が増えると、血糖値を下げるインシュリンの働きを低下させる物質が分泌されます。そのためブドウ糖が細胞に取り込まれにくくなり、糖尿病になりやすくなります。ちょっと食事内容を見直してみませんか？



肥満になると心臓から送り出す血液の量が増えるため、血圧が上がります。心臓にも負担がかかります。また腎臓の塩分を排出する能力も低下するため、さらに、血圧が上がります。肥満は**高血圧**へ、そこから動脈硬化へ、心筋梗塞や脳梗塞まで繋がっていきます。4kg減量すると、上の血圧が4.5mmHg下がるといわれています。ちょっと運動してみませんか？「きょうの健康より」