



✿ 喫煙のもたらす健康被害について

✿ 健康開発・情報支援部門の紹介

✿ よくあるご相談を、症状別に  
アドバイスとともにご紹介します！

### 相談受付窓口

#### 伊都キャンパス センターゾーン

健康相談 (ビッグさんど2階)

☎ 092-802-5881

学生相談 (ビッグさんど2階)

☎ 092-802-5881

インクルージョン支援推進室

(センター1号館1階)

☎ 092-802-5859

コーディネート室 (ビッグさんど2階)

☎ 092-802-5881

#### 伊都キャンパス ウェストゾーン

健康・学生相談共通 (ウエスト3号館3階)

☎ 092-802-3297

#### 病院キャンパス

健康・学生相談共通 (医系管理棟1階)

☎ 092-642-6889

#### 大橋キャンパス

健康・学生相談共通 (デザインコモン2階)

☎ 092-553-4581

#### 筑紫キャンパス

健康・学生相談共通 (先導物質化学研究所1階)

☎ 092-583-8431



加熱式タバコを使用することで周囲に拡散するエアロゾルには上記の有害物質が含まれており、このエアロゾルによって受動喫煙と同じ健康被害が引き起こされてしまいます。しかし、加熱式タバコでは、紙巻きタバコに比べて臭いが少ないため、近くで使用している人がいたとしても気づきにくい可能性があり、気づかないうちに受動喫煙と同じ状況になります。

## 健康開発・情報支援部門の紹介

健康開発・情報支援部門  
岸本 裕歩

健康開発・情報支援部門では、集団的な情報分析を用いて学生のキャンパスライフや教職員の心身の健康促進に有益な情報を収集・発信し、健康支援システムやツールを開発しています。今回は「脳の学習効率を高める睡眠のススメ」について紹介します。

### 1. 眠りを誘発する「入浴」

身体の内熱を測る時、私たちは脇の下や舌下やおでこの表面から温度を測定します。身体の内側の体温は「深部体温」と呼ばれ、表面温度よりもやや高く保たれています。ヒトは深部体温が下がってくると、眠りに入りやすくなります。眠い時に手足が温まるのは、深部体温が身体の内側から外へ発散されるためです。さらに、深部体温の下がり幅が大きいほど、ヒトは眠りにつきやすくなります。

就寝1～2時間前までにぬるめのお風呂にゆっくり入り、身体の内側から温めると、深部体温が一時的に上昇します。その後、深部体温は大幅に温度を下げることで、眠りに入りやすくなります。



この機会に、喫煙の問題についてももう一度考えてみませんか？タバコを吸っていない人は今後も絶対に喫煙しないようにしてください。そして、現在喫煙している人は禁煙を目指してみませんか？

キャンパスライフ・健康支援センターでは、禁煙を希望する学生・教職員を対象に禁煙支援プログラムを展開しています。まずは話に来てみませんか？

### 2. 良い眠りのためには、 脳への栄養補給が大切

「睡眠」は、脳と身体が休息している状態です。深く眠るためには入浴で身体を芯から温めること、昼と夜の生活リズムを整えることなども大切です。特に若い世代に忘れられがちなのが「睡眠物質」の存在です。この「睡眠物質」が脳内に満たされることが、良い眠りには必要とされています。

「睡眠物質」とは、アミノ酸・ブドウ糖（すなわち糖分）を原料とし、亜鉛・セレン・銅・ビタミンB<sub>12</sub>などのミネラル・ビタミンの働きにより脳内でつくられます。これらの物質の働きにより寝つきが早くなったり熟睡したりできます。一方で、長期にわたる過度なダイエットや糖質制限は、脳への栄養補給が慢性的に不足し、睡眠の質を低下させることに繋がるかもしれません。



## 喫煙のもたらす健康被害について

健康科学部門  
眞崎義憲

九州大学では、2019年9月から敷地内全面禁煙となりました。改正健康増進法が2020年4月に全面施行されましたが、本学の敷地内全面禁煙も、改正の趣旨である受動喫煙による健康被害防止を目的としたものになります。健康増進法の改正の公布から施行までの期間が短く、なぜ急に受動喫煙対策が進んだのか驚かされている人も多いと思います。

「受動喫煙の防止」が初めて法律で謳われたのは、2003年に施行された健康増進法でした。健康増進法の成立には、2003年にWHOで「タバコ枠組み規制条約」が策定されたことが影響していて、我が国も2004年に批准しています。

この条約のガイドラインでは、2010年2月までに、各締約国に対して、受動喫煙を防止するための「屋内の職場・公共の場所・公共交通機関における罰則付きの法的規制を行うこと」が求められていました。今回の改正により、我が国は10年遅れて他の締約国と同様の法的規制がなされることになったのです。

受動喫煙は皆さんが考えているよりも深刻な問題です。日本国内の調査で、本人は一切喫煙しないにも関わらず、受動喫煙を受けたことで肺がん・虚血性心疾患・脳卒中によって亡くなる方は、毎年1万5000人に上ると推計されています。この3つの疾患以外にも受動喫煙によって多くの生命を脅かす疾患が引き起こされます。

近年、受動喫煙だけでなく、三次喫煙という問題が明らかになってきました。喫煙を終えた人や喫煙者がいた環境に残留するタバコ由来の化学物質によって健康被害を受けることを指しています。

エレベーターやタクシーに乗り込んだ際に、喫煙者がいたとわかる臭いは皆さんも経験があるでしょう。



単に不快であることが問題なのではなく、化学物質が俵ったり、揮発したりして吸いこむタバコ由来の化学物質に発がん性を含め有害性があることが証明されていて、実際に健康被害をもたらす可能性があることが問題なのです。このため、多数の人間が利用する施設で受動喫煙や三次喫煙を防止するには、喫煙場所を撤廃する以外に方策はありません。

最近、加熱式タバコ (iQOS・Ploomtech・glo) が流行していますが、WHOは2019年7月に出した報告書において、「加熱式タバコからは、紙巻きタバコと同じ有害物質が数多く発生していること」「紙巻きタバコには含まれていない新たな化学物質が存在し、有害性があり、健康に影響すること」の2点が科学的に明らかにされていると言及しています。

WHOは、どのような形態のタバコ製品も有害であることを指摘した上で、加熱式タバコも紙巻きタバコと同様の規制が必要であると結論しました。

また、報告書では加熱式タバコの広告について、消費者のミスリードを導く表現になっていることについても言及しています。

加熱式タバコのパンフレットにある「有害物質9割減少」は、タバコ煙に含まれる7000種類の化学物質のうち、200種類以上ある有害物質 (70種類以上の発がん物質含む) 中のわずか9種類に対してのみです。しかも、燃焼しないため、ほとんど発生するはずのない一酸化炭素の低減率を含めた“平均”の値です。

この9種類は、WHOが紙巻きタバコに含まれる有害物質のなかで、最初に低減すべきとしてあげた物質ではあるものの、これらの物質はわずかであっても、人体に吸収されるべきではない有害物質です。

さらに、iQOSを例に挙げれば、FDA (米国食品医薬品局) は、紙巻きタバコに含まれる有害物質として93種類をあげていますが、製造会社はiQOSの認可を求めた際にそのうちの40種類の測定値しか報告していません。残りの53種類は、ほぼ全て紙巻きタバコより多くの有害物質が含まれており、1万倍に達しているものすらあります。製造会社の計算方法にならって記載すれば「有害物質700%増加」となります。





九州大学では、各キャンパスに健康相談室があります。医師や保健師が皆さんの健康相談に応じています。医療機関の紹介や応急処置、身長・体重・血圧などの測定も実施しています。どうぞお気軽にご利用ください。

**よくあるご相談を、症状別にアドバイスとともにご紹介します！**

**風邪**

風邪は、ウイルスの感染によって起こります。のどの痛みや咳、鼻水などの症状は、侵入したウイルスを攻撃し、排除しようとする身体の防御反応です。

残念ながら風邪には特効薬はありません。安静に過ごすことが一番です。症状がひどく眠れない時などは、症状を和らげる薬を使用することもあります。

予防は…手洗い・うがい・休養・栄養！



**ちゃんと食べて、じゅうぶん眠る！  
これが大事です！**

**熱が出たら…**

発熱は、身体の中で炎症反応が起きているサインです。徐々に上がる熱はピークを越えた時点で、自然に下がってきます。安静にして体力の消耗を防ぎましょう。水分をじゅうぶんに補給しながら休んでください。

もし、急に高熱（38.5℃以上）が出る場合は、インフルエンザの可能性もあります。高熱が続く場合は受診しましょう。

※インフルエンザの場合は登校してはいけません。欠席については、電話で所属の学生係に連絡してください。



**下痢**

下痢は、ウイルスや細菌によって大腸の粘膜が炎症を起こした時に見られる症状で、食べたものが腸でじゅうぶん吸収されずに出てしまう状態です。1日に何回も下痢をする、熱や嘔吐を伴う場合はすぐ受診しましょう。

水分をじゅうぶんに補給していれば、少々食べられなくても心配はいりません。症状が軽くなってきたら、消化のよいものを食べましょう。

まずは水分補給をしっかりと!!

○消化のよい食品

- おかゆ、雑炊
- うどん
- スポーツ飲料（冷たくないもの）

×消化の悪い食品

- サラダ（生野菜）
- 揚げ物（油っこいもの）
- カレーライス（香辛料）
- コーヒー（刺激物）



**救急箱を準備しましょう！**

いざ具合が悪くなってから準備を始めるのはつらいものです。

次のようなものでじゅうぶんですので、手元に準備しておきましょう。

- ◎体温計
- 解熱鎮痛剤
- かぜ薬
- 胃腸薬
- 応急ばんそうこう
- マスク



\*咳や鼻水が出るときはマスクをしましょう！

**編集後記**

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございませう。在校生のみなさん、新たな気持ちで4月を迎えられたことと思ひます。

昨年度は、健康やその予防について考えさせられる出来事がたくさんありました。日頃から自分の体やこころの健康について意識し整えることは、楽しい学生生活と将来の充実した社会生活につながります。健康について不調や不安を感じたら、一人で抱え込まず、是非相談に訪れてくださいな。

