

タバコに関心がありますか？

『健康増進法』が浸透するにつれ、タバコの認識や喫煙の様子も随分変わりました。

しかし、未だに喫煙者の82%が「禁煙したいと思っているのに行動に移せない」という状況にあるとされています。

今後、人に直接関わる仕事に就こうと考えている皆さんには、ぜひ、タバコと縁のない生活を送っていただきたいものです。今吸っていない人は、これからも誘惑に負けずその生活を続けてください。今吸っている人は、できるだけ早く止めてほしいものです。

本学では、校内及び近隣での喫煙を禁止しています。

そこで今回は、なかなかできない「禁煙」と、関心がちょっと高い「新型タバコ」、そしてぜひ知ってほしい「健康被害と受動喫煙」について考えてみたいと思います。

はじめに禁煙する理由をはっきり決めます。方法は大きく分けて3つ

(人によってはそれぞれ向き不向きがあります。)

I 禁煙外来を受診する

タバコがまずくなって吸いたくなくなる薬を使います。専門医がついてくれるので、禁煙の自信がない人や一人では不安な人には向いています。健康保険が使える様になりましたが、一定の条件を満たしていないと全額負担になってしまうので注意が必要です。

II ニコチンガムやニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使う

ニコチンガムはタバコを吸いたくなった時に噛んでニコチンを補充するのが目的です。ニコチンパッチは身体に貼ってニコチンを摂取するタイプです。ニコチン離脱症状を和らげ、摂取量の調節で時間をかけて禁煙を進める方法です。



III 自力(自己暗示)で耐える

単に我慢するだけではなく、考え方や自己暗示で禁煙を成功に導く方法です。例えば、「タバコを卒業する」「自分にはタバコは必要なくなった」とポジティブに思うと不思議に耐える事も出来ます。禁煙でお金を使いたくない人や自力で成功したい人がする方法です。



絶対にやってほしくない禁煙方法2つ!!

「本数を減らす」「ニコチン・タールの数値が低いタバコに切替える」ことです。常に物足りなさが付きまどって頭からタバコのことが余計に離れなくなるからです。禁煙移行として新型タバコに変えることも同じです。

新型タバコには「加熱式タバコ」と「電子タバコ」の2種類があります。

加熱式タバコとは、タバコの葉を加工したものに熱を加えてエアロゾル(霧状の粒子)を発生させ、その中に含まれるニコチンを吸うための製品です。形や機能は違っても、加熱式タバコの中身は紙巻タバコと同じ「タバコの葉」なので、れっきとした「タバコ」です。



電子タバコとは、「リキッド」と呼ばれる液体を加熱して、その蒸気を吸うための製品です。リキッドの主な成分は、プロピレングリコールと植物性グリセリンで、どちらも食品添加物として広く使用されている物質です。日本国内で販売されている電子タバコにはニコチンが入っていないため、たばこ事業法では「たばこ類似製品」と定められ、法律上はタバコではありません。未成年への販売も可能ですが、業界団体が自主規制し、20歳以上の人にしか販売されていません。タバコ類似品であっても、アメリカでは健康被害が発生し問題となっています。



◎外国製の物はニコチンを含む物もあるので注意が必要です。

タバコは全身病・タバコの煙はみんなの健康被害のもと

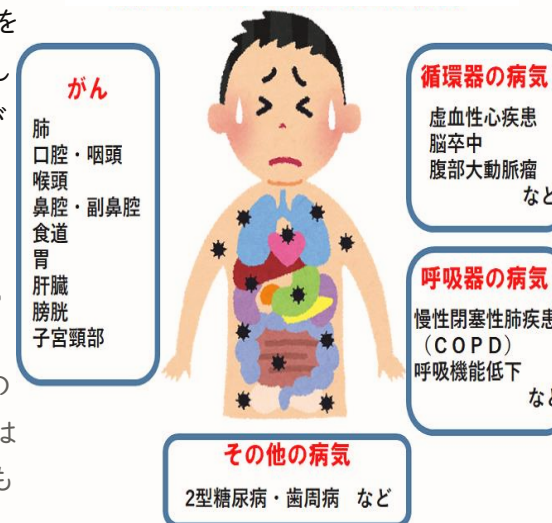
タバコの煙には、ニコチン、タールをはじめ沢山の有害物質が含まれています。この有害物質はタバコを吸う人はもちろん周りにいる人にも健康被害を起こします。中でもニコチンには強い依存性があり、禁煙が難しいのはこのためです。

日本でも受動喫煙を無くすために分煙、部分禁煙と進めてきましたが、海外では全面禁煙の動きが主流となっています。喫煙する人の利便性よりも、周りに



いる人を受動喫煙から保護することの方が重要だからです。国・州によっては子どもが乗っている自家用車内までもが規制の対象になっています。

喫煙がリスクを高める主な病気



【参考情報】e-ヘルスネット『喫煙』(厚生労働省) 他

ストップ! **歩きスマホ**

校内でも危険を感じる時があります。
狭い廊下・階段 必要な時は脇によけて!!

「人権(じんけん)」ってなんだろう？

みなさんは「人権」について考えたことはありますか？人はそれぞれ、多種多様な捉え方や考え方を持っています。人と関わる際に大切なことは、相手を真に思いやることではないでしょうか？その一つとして意識したいのが「人権」です。今回は「人権」について改めて考えてみましょう。

じんけん自己診断 ~こんなときどうする?~

こんな場面に出会ったときあなたならどうしますか？ 選択肢から選んでみましょう！

Q1 他人が写っている写真をネットにアップしていいの？

マキ：後で送ってね
カズマ：はい、チヤオ

A SNSにアップしていいよ
B SNSにアップしなよ

Q2 私、レスビアンなんだけど

マキ：実は私、レスビアンなんだ...

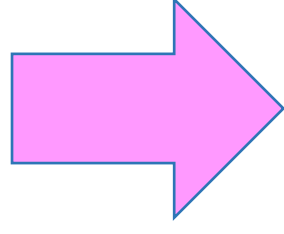
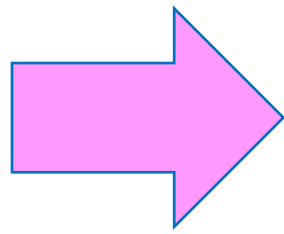
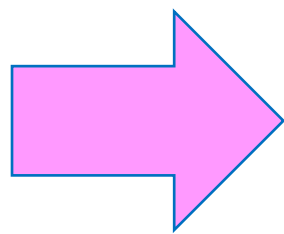
A 好きか？私のこと
B 打ち明けてくれてありがとう。私も lesbians だよ
C そうなんだ。みんなに理解してもらって話してあげようね

Q3 手伝ってあげる

マキ：手伝ってあげよう

A なにかお手伝いしたいですか？
B この書類を荷物持たせてね
C 手伝ってあげよう

法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会



じんけん自己診断 ~こんなときどうする?~

A1 自分の画像をアップすることに抵抗がある人もいる！

A SNSにアップしていいよ
B SNSにアップしなよ

解説
マキはSNSに自分の画像をアップしても気にならない人の子供です。でもちょっと待って下さい。写っている人みんなが同意してアップするかどうか、抵抗がある人も少なくありません。個人や集団にとって危険な情報がインターネット上に掲載されるなど、人権に関わる問題が発生しています。インターネットにより流出した情報は、最初の発信者の意図にかかわらず一瞬であらゆるところに広まってしまいう可能性もあります。インターネットを使う私たち一人ひとりの人権意識が大切です。

A2 話を受け止め、第三者に勝手に話すことはやめましょう！

A 相談したかった...
B ありがとう
C みんなに話したくない

解説
「男性が男性、女性が女性を好きになる」ことに対しては強い偏見や差別があります。また、からだの性と心の性と食い違いに悩みながら、周囲の心ない目にさらされて、苦しんでいる人々があります。あなたの身近にも苦しんでいる人がいるかもしれません。相談を受けた場合は、あなたを信頼して相談したのだと受け止め、話を聞いてあげてください。また、相手の了解がないのに第三者に話すことは絶対にやめましょう。

A3 相手が必要とする配慮や支援を行いましょう！

A お手伝いしたい
B ええ
C 大丈夫ですか？

解説
日本では、少子高齢化が急速に進んでおり、世界に例を見ない「超高齢社会」の時代を迎えています。高齢者が、安心して自立した生活を送ることができるように環境を整えることがこれからの課題です。ただし、「高齢者は助けてあげなければならない存在」という先入観で、相手ができることや望まないことまでやってしまうことは、自尊心を傷つけ、不快感を与えることにもなりかねません。まずは、どのような支援を必要としているのか、率直に聞いてみましょう。その上で、相手が必要とする配慮や支援を行うことが大切です。

ひとりでも悩まず みんなの人権 110番 0570-003-110
相談窓口時間 8:30~17:15 (土・日・祝を除く)

引用：法務省「じんけん自己診断～こんなときどうする?～」(https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken04_00147.html)

いかががでしたか？自身の普段の言動や行動を振り返るきっかけになれば幸いです。ネット上 (<https://www.moj.go.jp/JINKEN/SHINDAN/index.html>)でも「じんけん自己診断」を行えます。ぜひチャレンジしてみてください！