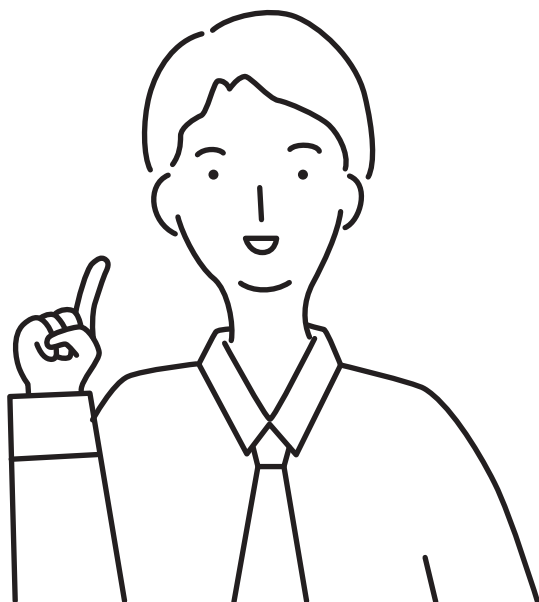


前言

“吸烟不仅有害自身健康,而且对周围不吸烟的人也有影响”这句话烟民和非烟民都听过不止一次了吧。

科学研究也证实了,吸烟时不只是烟民,周围不吸烟的人也会受到二手烟的影响

那么,为什么不停止这种损人不利己的行为呢?让我们再次思考一下为什么戒不了烟的原因,以及吸烟所带来的影响吧。



各位的烦恼,我们的使命!

[校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址]

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス学生相談室、50周年記念講堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健设施栋2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

[校园生活篇]

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

[身心健康篇]

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

校园生活的



自我保健

身心健康篇 11

吸烟有害健康



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

1 .吸烟所带来的两种‘依赖’

(1) 尼古丁依赖

由于香烟里含有尼古丁 ,所以吸烟者会对尼古丁产生依赖。不光是尼古丁 ,酒精或药物等容易上瘾的物质在我们的脑内也会形成相应的快感机制。这个机制长期存在的话 ,即使戒烟成功也容易再次复发。并且由于这个机制的存在 ,戒烟时会让人产生焦虑烦躁等戒断症状。

(2) 心理依赖 (习惯化)

习惯性的抽烟 ,抽烟就会成为日常生活的一部分 ,与日常生活中的种种行为(吃饭 ,工作的开始、结束等)产生非常密切的联系。这样的话 ,“饭后一支烟”“工作结束一支烟”这种本来是日常生活的节点就会被烙上吸烟的印记 ,吸烟就变成了例行工作。这时的吸烟不仅仅是补充体内不足的尼古丁 ,而是变成了完全介入日常生活的行为。

2 .上瘾是禁烟的阻碍

禁烟时 ,上述的两种依赖是需要一起断绝的。为了缓和尼古丁依赖症患者的戒断反应 ,可以使用尼古丁置换疗法(尼古丁贴片或尼古丁口香糖)和作用于尼古丁受体细胞的药剂(伐尼克兰)来避免一些不舒服的症状从而成功戒烟。除此之外 ,为了戒断日常生活中习惯性的吸烟行为 ,要将日常生活中的各种节点和吸烟行为分开。为了脱离这种习惯化 ,需要烟民们转变对吸烟行为的态度 ,是否在心中描绘‘未来不吸烟的我’这一形象是很重要的。戒烟时 ,则必需要经历脱离尼古丁依赖症和改变日常习惯这两个阶段。

3 .关于被动吸烟

为了2020年东京奥运会能顺利召开 ,日本厚生劳动省开展了一系列的禁止被动吸烟的措施。不吸烟的人会觉得吸烟这件事与自己无关。但正因如此 ,不抽烟的人才能正确看待被动吸烟的问题 ,从而思考出对策。据测算 ,日本每年因为被动吸烟问题死者达1万5千人(据平成27年厚生劳动科研报告) ,是交通事故死亡者数的约4倍。被动吸烟会增加患癌症、缺血性心脏病等多种疾病的风险。关于缺血性心脏病的研究 ,最有名的是苏格兰的禁烟法施行前后的研究成果。该研究比较了禁烟法(公共场所禁烟是每个公民的义务)施行前后急性冠动脉症候群(ACS)入院者人数的变化。在禁烟法施行后 ,吸烟者及非吸烟者患ACS而入院的人数合计减少了17% ,与在过去十年中该数据平均每年减少仅3%相比效果是显而易见的。更进一步分析的话 ,其中吸烟者减少了14% ,完全不吸烟的人减少了21%。由此可知 ,相对于吸烟者 ,防止吸二手烟所带来的抑制健康受损的效果对不吸烟的人群是更明显的。也就是说 ,比起吸烟者 ,二手烟对不吸烟的人伤害更大。(Pell JP,et al.N.Engl.J.Med. 31;359(5):482-91)

4 .关于所谓的‘电子烟’

为了减少吸入二手烟及烟味这些问题 ,电子烟、加热式电子烟开始在市场上流通。电子烟分为三种型号 ,我们简单总结了各型号成分及法律规定的不同点。

另外 ,这些电子烟被认为是不会产生二手烟的 ,但实际情况并非如此。在日本国内销售的加热式电子烟会产生含有尼古丁的烟雾 ,所以无法减缓对尼古丁的依赖。而加热还会产生原成分以外的化学物质。和纸卷烟相比 ,电子烟的尼古丁含量几乎没有变化 ,但是焦油量减少了一半 ,烟雾中含有的致癌物质变成了四分之一。被动吸烟是由于吸入了副流烟及呼出烟。而加热式电子烟不产生副流烟。但是呼出烟中含有上述的尼古丁及致癌物质 ,所以吸二手烟对健康有害是毋庸置疑的。2016年WHO出版了关于电子烟的报告书。电子烟与纸卷烟相比虽说有毒物质的种类及浓度有所减少 ,但也会产生新的致癌物或高浓度的有害物质 ,对吸烟者及其周围的人的健康有恶劣影响。由此 ,我们认为电子烟和纸卷烟应该适用于同样的对应措施。

表:电子烟的区别

加热式电子烟	含有尼古丁的电子烟	‘不含有’尼古丁的电子烟
IQOS,Ploom,TECH,glo	仅海外发售	市面上的大多数
使用烟叶	尼古丁溶液 (存在致癌物)	成分不明的溶液 (检出过致癌物)
尼古丁含量++	尼古丁含量++	检出过尼古丁
合法 (烟草法)	不合法 (违反医药品医疗器械法 及个人进口法)	合法 (医药品医疗器械法)
只限成年人 (烟草制品)	由于是个人进口, 处于法规限制之外	到处都可贩卖 (比如家电城等)

5 .写在最后的话

“不吸烟的话就无所谓戒烟了”现在不吸烟的人以后也请保持不要吸烟。现在正在吸烟的人请对比人生中其他有价值的事物 ,再重新考虑一下继续吸烟有没有价值吧。吸烟是个不仅会给自己带来疾病也会给周围的人造成影响的坏习惯 ,请慎重对待吸烟行为。校园健康支援中心(キャンパスライフ・健康支援センター)随时为你提供咨询服务。