

健康宣言通信



監修: 佐藤文彦(産業医・労働衛生コンサルタント/Basical Health株式会社 代表取締役)

実践しよう!
健康習慣

たばことストレスの関係に注目!

喫煙習慣自体がストレスのもと!

たばこを吸うメリットを「ストレス解消」と感じる喫煙者は多いようです。しかしこれは誤り。実は、喫煙習慣自体がストレスのもとになっているのです。

喫煙者のイライラは、喫煙前にピークを迎えます。喫煙すると落ち着きますが、しばらくするとまた吸いたくなってしまいます。これはニコチン切れによる離脱症状で、**ニコチンの血中濃度が低くなるとイライラや攻撃性が強くなる**ことがわかっています。

たばこを吸う場所を探したり、ほかの人の迷惑にならないように気を遣ったり、なかなかたばこが吸えなくてイライラしたり……。こうしたストレスは、禁煙すればすべて解消されていきます。

禁煙が難しいのは「依存症」だから

喫煙でニコチンが取り込まれると、脳から大量の快楽に結びつく**神経伝達物質(ドーパミン)**が分泌され、強い快感が得られます。この快感を求めて喫煙を繰り返しているうちに、喫煙は習慣化します。すると、**食欲や覚醒・認知作業などにかかわる神経伝達物質(ノルエピネフリンやアセチルコリンなど)**の分泌もニコチンに依存して、自分で分泌する能力が低下し、「ニコチン依存症」になります。

依存症から脱却するには、禁煙が大切です。今は**保険診療**で受けられる**禁煙外来**(一定の条件あり)があり、一人で禁煙するより効果が高いため、ぜひ、こうした医療の力も活用して禁煙してください。

禁煙中のストレスをかわす過ごし方

自分が喫煙したくなる時間帯やシチュエーションごとに、対処法を考えてみましょう。

The diagram illustrates stress relief methods for various situations during smoking cessation, using a timeline from morning to evening.

- 朝起きてすぐ (Morning):** 洗顔でさっぱりして起床後30分を乗り越えよう! (Wash your face to feel refreshed; overcome the first 30 minutes after waking up.)
- 朝食後 (After breakfast):** 食後は熱いお茶で気分を落ち着かせ、そのあとすぐに歯磨きを! (Drink hot tea after meals to calm down; brush your teeth immediately afterwards.)
- 仕事中 (During work):** 深呼吸をして3分我慢! 禁煙して良くなったことを思い浮かべて! (Take deep breaths for 3 minutes; think about how good it feels not to smoke.)
- 昼休み (Lunch break):** 食後のコーヒーとともに喫煙習慣がある人は、一連の習慣をハーブティー やうんと冷たい水などに変更! 食後の歯磨きのほか、シュガーレスガムをかむのも口寂しさ軽減に (Replace coffee with herbal tea or cold water; add sugar-free gum for post-meal refreshment.)
- 仕事中 (During work):** たばこの害を思い出して! 家族や同僚などの喜ぶ顔も想像しよう (Remind yourself of the harm of smoking; imagine the happy faces of family and colleagues.)
- 退勤後 (After work):** しばらくは宴席を断り、帰宅。体を動かせば気分転換にも (Avoid social gatherings; exercise to change your mood.)
- 夕食後 (After dinner):** すぐに歯磨きを。家族との会話を楽しんだり、お風呂に入ってさっぱりしたり、趣味を楽しんだりしよう! (Brush your teeth immediately after dinner; enjoy family conversations, take a relaxing bath, or pursue hobbies.)
- 朝起きてすぐ (Morning):** もし吸ってしまっても、今から禁煙すればいいと気持ちを切り替えればOK! (If you do吸 (smoke), just remind yourself that it's OK to start戒煙 (quit smoking) now.)
- 朝食後 (After breakfast):** 手芸や料理、工作など、両手がふさがる趣味は手持無沙汰でなくなるのでお勧め! (Handicrafts, cooking, hobbies that require both hands are great for avoiding hand boredom.)



禁煙中にお勧めする・しない飲み物は?

食事

喫煙者には、お酒やコーヒーを飲みながら喫煙する方が多いようです。

こうした喫煙と一緒にになった習慣を行うと、自然とたばこに手が伸びてしまいますので、禁煙が確実にできるようになるまでは、避けておく方が無難です。

食後は早めに席を立つと喫煙のタイミングがなくなり効果的ですが、飲み物を選ぶとすれば、**お勧めは熱いお茶やうんと冷たい飲み物**です。高ぶっている神経をなだめる効果のあるハーブティーや、冷たい炭酸水もいいでしょう。

カフェイン入り飲料は神経をたかぶらせるためあまりお勧めできません。玉露はコーヒーより多くカフェインを含んでいます。**お茶では釜炒り茶・番茶、玄米茶は、コーヒーの1/6程度の含有量でお勧め**です。またエナジードリンクにはカフェインを多く含むものがあります。表示などでご確認ください。



筋トレは週に60分のススメ

運動

今年1月に厚生労働省の検討会が発表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、**健康づくりのために筋力トレーニング(筋トレ)をすることが推奨**されています。筋トレとは自重で行う腕立て伏せやスクワットなども含み、必ずしもマシントレーニングなど、器具が必要なわけではありません。

これまでの研究によると、成人の場合、筋トレをしている人は、していない人と比較して、また有酸素運動の有無にかかわらず、総死亡リスクや、心血管疾患・全がん・糖尿病・肺がんの発症リスクが10~17%低下することがわかりました。

根拠になった研究では**週に2、3日の運動プログラムが多く採用**されています。最も効果が出やすいのは総死亡リスクでは週約40分、心血管疾患発症リスクでは週約60分筋トレを実施した群でした。また、長時間の実施は逆効果でした。週に60分程度の筋トレ、気軽に始めてみませんか。



健康づくりのための▶
身体活動・運動ガイド2023
筋力トレーニングについて

医療費
適正化

ジェネリック医薬品を選ぼう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品と同じ有効成分を同量含んだ医薬品です。開発費用が安く抑えられるため、先発医薬品より価格が安く定められています。患者の医療費の自己負担削減はもちろん、協会けんぽが負担する医療費も削減でき、健全な財政運営につながるため、健康保険料の上昇を抑えられ、国全体の医療費削減効果も期待できます。

国が定めた基準のもと、先発医薬品と同等の効能や効果が得られると認められ、製造されているので、安心して使えます。製造技術の進歩や製造開発の工夫

により、先発医薬品より形やパッケージなどを使いやすくしたものなどもあります。飲み薬だけでなく、注射剤、貼り薬、点眼剤など、薬の形状もさまざまです。

ジェネリック医薬品を使用するには、医師や薬剤師に申し出るか、「ジェネリック医薬品希望カード」の提示、または「ジェネリック医薬品希望シール」をお薬手帳などに貼るだけで大丈夫です。

最近はインスリンなどのバイオ医薬品も、後発品（バイオシミラー）が増えてきました。バイオ医薬品は高価なものが多いので、バイオシミラーを使うことによる医療費抑制効果が高いとされています。