

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う。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。





禁煙中にお勧め する・しない飲み物は？



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した習慣を行うと、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。



ご注意！

カフェイン量は
栄養成分表示に



筋トレは週に 60分のススメ

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



ジェネリック医薬品を選ぼう

医療費
適正化

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。

最近で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。