

5月31日は「世界禁煙デー」
～喫煙以外にもストレス対処はできる～



毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定めた「世界禁煙デー」です。日本でも1992年より世界禁煙デーから1週間を「禁煙週間」とし、喫煙習慣による健康への影響を考える期間としています。今回は、たばことメンタルヘルスの関連を見ていきます。

【実は“喫煙習慣”がストレスを引き起こすきっかけに】

“ストレスを感じたら喫煙所へ…”そのような方はいるのではないのでしょうか？喫煙は一時的に快感や食欲抑制、気分の安定といった効果が得られますが、これらは**一時的な効果に過ぎない**という事が多く提唱されています。



手を動かしたり、考え事をしたりする時に細胞にある様々な物質を通じて脳や筋肉にメッセージを送っていますが、ニコチンはこのメッセージのやり取りに問題を引き起こします。

<一時的なストレス緩和に作用している“ニコチン”とは？>

植物に含まれる天然の物質です。ニコチンが吸入されると、数秒で全身に運ばれて細胞が活発化されます。通常、ニコチンが無い状態でも緩やかに分泌されるドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニンなどの分泌がより促進され、幸福感や快感、認知力や記憶力の改善、不安緊張の緩和、食欲抑制といった効果を急速に得られる事になります。

そのため、「たばこでストレスを緩和している」と錯覚する事になります。しかし、ニコチンの血中濃度は吸入後30～40分で半減し、効果が薄れます。そうすると、ストレスを感じやすくなるため、急速な効果を得られるニコチンを摂取したくなります。

副流煙による非喫煙者とのトラブルや受動喫煙対策による喫煙スペースの減少や増税、医療費、火災等による金銭的損失など、たばこをきっかけとしたストレスも見受けられます。

【“たばこ”以外にもストレスを緩和できる方法を身につけよう！】

内服薬(チャンピックス)が保険適応になっているなどニコチン依存症の方に対する治療は進んでいます。また、喫煙によってストレス解消をしている方は、ストレスを緩和する物質のバランスを保つ事により、ストレスと上手に付き合い、健康に生活する事ができます。

① 規則正しい睡眠と食生活が最も大切なことです。

- ・朝はカーテンを開けて日光を浴び、夜は暗めの照明にして十分な睡眠を取る。
- ・納豆、チーズ、バナナ、赤身の肉、魚、レモン、キウイ、ピーマン、かぼちゃを食事に取り入れる。(特に、かぼちゃはセロトニンやドーパミンに作用する栄養を多く含むと言われています。)



② 散歩やジョギングなどの運動、趣味や好きな事を行う時間を適度に確保しましょう。

帰宅までの1駅分歩く、音楽やスポーツ、DIY、ゲームなどの集中できる時間を適度に取りましょう。※過剰に取り入れる事は新たな健康問題が生じる原因になるため、節度を持って！

③ ヨガやアロマ、温泉などリラックスできる空間や時間を作りましょう。

時にはゆっくり休む事も必要。生活の中に休息と行動をバランスよく取り入れて見ましょう。

心と身体の悩みや相談を承ります。健康に関する啓蒙や社内の相談窓口開設、心身の両方から従業員の健康を支える産業医を探しているなどのご要望をお待ちしています！

Mail : info@mrc-sapporo.co.jp 電話番号 : 011-209-0556

