



富山赤十字病院 健診センター

かがやき

創刊号



富山赤十字病院健診センターは、平成19年に富山県で初めて
日本人間ドック学会の『人間ドック健診施設機能評価認定施設』として認定され、
総合病院併設の健診センターとして診療科と連携した健診を提供してまいりました。



機能評価認定施設
第178号

富山赤十字病院が現在地に移転し、20年という節目の年を迎え、
「みなさまが“いきいきとかがやいた健康ライフ”を送るお手伝いをさせていただきたい」
という思いから、健診センター情報紙『かがやき』を発行させていただくこととなりました。
健診センターの紹介や生活習慣に関する話題、身体や病気に関する情報を随時発信してまいります。
今後も、みなさまの「健康増進の支援者」として、
攻めのヘルスケアを推進していきたく思っております。
富山赤十字病院健診センターを今後ともよろしくお願いいたします。



「人間ドック・健診」のすすめ

いきいきとかがやいた健康ライフを送るために必要なことは、

- ① 病気にならないように予防すること
- ② 病気や体の異常を早期に発見し、早期に対処（予防・治療）すること

そのために、「人間ドック・健診を年1回、定期的に受けること」を
ぜひおすすめします。

人間ドック・健診では、専門家が全身を多面的にチェックし、
病気を引き起こすかもしれない要因（遺伝・環境・生活習慣）がある場合、
それを明らかにして、専門的観点から改善へのアドバイスをいたします。



年1回定期的に受診して経年的に健診結果を振り返ることで、健康状態のわずかな変化も知る
ことができ、現在の自分にあった最新最適な健康増進対策をたてられます。
何らかの病気が見つかった場合でも、自覚症状がない段階で早期発見し、早期治療につなげる
ことで、身体的・経済的・社会的負担を少なくし、生活の質(QOL)を維持することができます。

また、持病をお持ちで通院中の方も、人間ドックをおすすめします。
定期通院のみで全身を多面的にチェックしていくことは困難です。
年1回の人間ドックで全身をチェックでき、持病と他の既存リス
ク・生活習慣も加味した今後のヘルスケアにつなげるアドバイ
スを受けることができます。



当健診センターでは、診断治療に携わる検査技師・専門医が検査を行い、
その結果から人間ドックの専門知識を持った医師・保健師・看護師がアドバイ
スを行い、受診者様の健康を支援いたします。

食事・運動などのミニレクチャーや生活習慣に関する資料を展示し、健康増進
維持のお手伝いをさせていただきます。
また、保健指導・禁煙支援や健康相談も行っております。
ご質問や指導・支援のご希望がございましたら、保健師・看護師にお気軽に
お尋ねください。



健診部 医師
仙田 聡子

Q & A 「新しいタバコ」は安全ですか？

世界保健機関（WHO）によると、タバコは予防可能な単一で最大の
「病気の原因」です。禁煙することによって、疾患や死亡を確実にかつ
劇的に減らすことができます。

電子タバコ、e-cigaretteなどの「新しいタバコ」を試そうと思っている方
から、問い合わせを受けることがあります。

「煙が出ないし、タールが無いから、少しでも体にいいかと思って・・・」
「いずれタバコをやめたいのだけど、まずは電子タバコで減らしてから・・・」

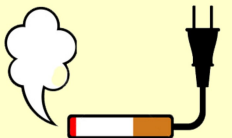
「新しいタバコ」は、安全なのでしょうか？健康に役立つのでしょうか？



総合内科部長
/禁煙外来担当医
川原 順子

■「新しいタバコ」とは？

煙が見えない、あるいは煙が見えにくいタバコです。燃やさないで、
電気や加熱によってタバコを気化させ、発生した気体を吸うものです。

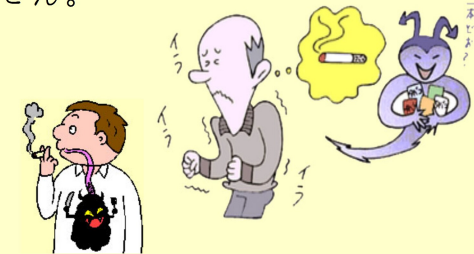


■「新しいタバコ」は、ニコチンを含みます。

この気体にはニコチンが含まれています。ニコチンは毒物および劇薬取締法で指定されて
いる致死量40-50mgの猛毒です。血管に作用して、心筋梗塞などの心血管疾患のリス
クを上昇させます。ニコチンは数ある薬物の中でも非常に強い依存性物質です。
ニコチンの摂取には、燃やすか燃やさないかは関係ありません。

■「新しいタバコ」は、発がん物質を含みます。

国際がん研究機関(IRAC)グループ1に分類される、ニトロ
ソアミン、ベンゾピレン、ポロニウム210、ウラニウム235、
ホルムアルデヒド、カドミウムを含みます。



■「新しいタバコ」も受動喫煙のリスクがあります。

肺に吸入されたニコチンや発がん物質は、呼気として
吐き出されます煙こそ出ませんが、電気や加熱によって
発生したエアロゾルは空気中に漂い、周囲の人々に受動喫煙のリスクを与えてしまいます。

■「新しいタバコ」の新たな弊害

目に見える紫煙は出ませんし、タバコ臭さはありません。
しかし、見えない、におわないがため、却って周囲の人々の受
動喫煙のリスクを高めます。「新しいタバコ」を使用している
本人は、ニコチンを摂取し身体的依存を強固にしつつ、喫煙行
動に対する心理的抵抗を弱めます。その結果、ニコチン依存症
からの脱却を難しくします。
臨床研究では、「新しいタバコ」が、禁煙成功率を上げたとい
う結果は出ていません。



■『禁煙のための一助』という意図的な誤情報

マーケティングとして『禁煙のため』の使用を勧めることで、禁煙を必要とする人、
禁煙を希望する人を禁煙から遠ざける可能性があります。

■子どもやティーンエイジャーへの喫煙のリスクを高めます。

海外では、香りのついた商品が発売されて、ティーンエイジャーの使用率が高くなっ
ている国があり、大変問題になっています。タバコはもちろん、より深刻な薬物依存の入口
となる可能性があります。

■禁煙したい方には「新しいタバコ」はお勧めしません。

『どんなに装いを変えても、タバコはタバコ』であり、
「新しいタバコ」は「新しい」がゆえの危険性があるのです。

「禁煙したいけど、1人ではなかなか難しい」とお考えの方は、
健診センター、または禁煙外来までご相談ください。
禁煙のお手伝いをいたします。

