

望まない受動喫煙の防止

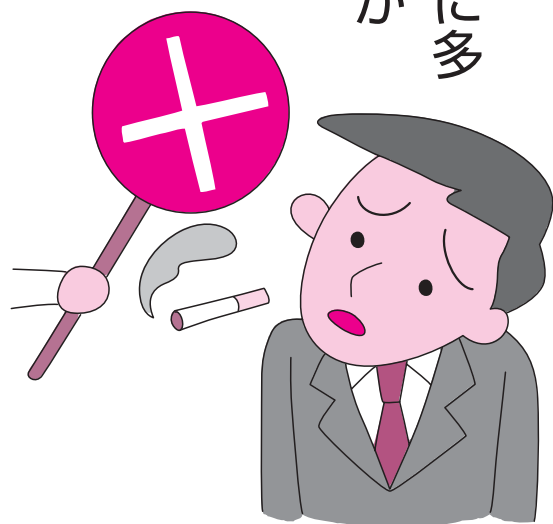
2020年4月1日より原則屋内での喫煙禁止が全面施行され、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わりました。

タバコは「百害あって一利なし」とも言われますが、タバコによって引き起こされる害は、近年明らかにされた**白内障**、**歯周病**などの**健康影響を加えると50種類にも及ぶ**とされています。

肺ガン、咽頭ガンなどガンが10種、循環器疾患では血管収縮、心筋梗塞、狭心症、脳卒中など、消化器系疾患では胃潰瘍、十二指腸潰瘍、食欲低下など、他にも妊娠合併症、免疫機能の低下、善玉コレステロールの減少、運動機能の低下、知的能力の低下、寿命の短縮などがあります。

また、タバコのニコチンは、**ビタミンCの吸収を妨げて**体内の必要量を増加させ、煙の成分の一部は**体内のビタミンCを破壊する**といわれています。日本人のビタミンC摂取基準は1日100mgですが、喫煙者は1日に35mg多く摂取する必要があると考えられています。

ビタミンCは、野菜や果物に多く含まれていますので、これらの季節、**パプリカやゴーヤ、キウイフルーツなどを積極的に取りま**しょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>