

今回は

特別編

のお話です。



みなさま！こんにちは。
こちらのコラムを担当させて頂いて、
早くも2年を経過しました。

今回は「特別編」として、健康にまつわるクイズを出題させて頂きたいと思います。気軽にお読みいただくと嬉しいです。

～ たばこにまつわる質問 ～

Q1)

1日1本、20年喫煙していたけど、10年前に禁煙したから肺の煙草によるダメージは回復すると思う。



×) 一度ダメージを受けた肺は「元通り」には戻らず、ダメージを受けたままです。しかし、禁煙した効果はありますので、喫煙に戻らないようにしましょう。

Q2)

喫煙しているけど、「ホテル族だから大丈夫！」



×) 煙草に含まれる有害物質は、眼に見えませんが、喫煙者の身体や髪の毛に匂いが残っていても、煙草の有害物質は喫煙者の洋服や髪の毛に付着し、傍にいる人の健康を害することが分かっています。

これを「サード・ハンド・スモーク」と言います。

～ 血圧にまつわる質問

～



Q3)

血圧の薬を飲みたくない場合は飲まなくてもOK?

×) 血圧の下げる働きをする内服薬(=降圧剤)は医師の指示の元、正しく内服してください。血圧が高いまま放置しておくと、「生活習慣病」になりやすく、命に危険が及びます。

Q4) 血圧があがると血糖値も上がる傾向がある



○) 血圧と血糖値には、因果関係があると言われていています。つまり、血圧が上がると、血糖値も上がり、血糖値が上がると血圧も上がる、という状態です。



Q5) 血圧上昇予防には、血糖値に注意すればよい

×) 血圧が上昇する要因の一例です。

- * 血糖値が高い
- * 過度なストレス
- * アルコール
- * 喫煙

- * 寝不足
- * シフト制勤務
- * 塩分の取りすぎ
- * 運動不足
- * 便秘

などなど様々な要因が1つまたは複数個あります。



～ ホルモンに関する質問 ～

Q6) 男性ホルモン、女性ホルモンは生活習慣病に関係がある。

○) それぞれ、性ホルモンには、セクシャリティな側面だけではなく、動脈硬化を予防する働きや、骨を強くする働きなどにも関係しています。

Q7) 女性性更年期があるように、男性更年期もある。

○) 男性、女性に限らず「更年期」というステージがあります。個人差がかなりあります。また、更年期症状が出るときと出ない時があります。

次回も

特別篇です。

お楽しみに。

