

クイズ

禁煙トリビア

100を超える健康保険組合でつくる「保険者機能を推進する会」が運営する「たばこ対策研究会」で作成したタバコに関するトリビアを、クイズ形式でお届けしてまいります。



問題

ニコチンの含まれていないと言われている電子たばこ（e-シガレット）の健康被害について正しいものはどれでしょう？

A：ニコチンがないので健康への悪影響はない

B：ニコチン以外の有害物質が含まれている

C：蒸気だけなので無害である

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどきます

あなたの暮らしに暗い影を落としているのは、どんな悩みですか？
人生相談の達人、野村先生が、心の中のもつれた糸をときほどきます！

監修/日本うつ病センター 野村 総一郎 (精神科医)

Q たまったストレスのはけ口が見つからない

A 難しく考えず、やったことのない新しいことに挑戦してみてもいい？

ストレスのはけ口を探しているということに、私は少しホッとします。ストレスが限界を超えるとエネルギーが枯渇し、ストレスを何とかしたいとも思わなくなるからです。エネルギーが枯渇する前に、上手に発散する方法を考えてみましょう。

質問者が探している「ストレスのはけ口」とは、怒りや悲しみといった負の感情を吐き出す相手、あるいは気持ちを落ち着かせる場や方法ということでしょう。

まず、愚痴をこぼせる相手がいないということですが、このことから質問者は大変謙虚で理性的な人なのだと想像できます。そうでない人は、人の迷惑も顧みず延々と愚痴ったり、自分より立場の弱い人に八つ当たりをしてスッキリしているからです。しかし、質問者のような人が家族や友人、先輩などに、たまに愚痴を聞いてもらう分には全く問題ありません。ただし、聞いてもらった分は聞いてあげる——そんな五分五分の関係で愚痴を言い合える相手をつくりましょう。



できるだけ関係ないことをして、離れた場所に

次に、気持ちを落ち着かせる場や方法です。よくいわれるのが「自然散策」「入浴でリラックス」「趣味に没頭する」などですが、簡単に言ってしまうと、「あなたがストレスを感じる場所や人、事柄と、できるだけ関係ないことをしましょう、できるだけかけ離れた場所に行きましょう」ということです。

特に趣味もないし、やりたいこともないというのなら、行ったことのない場所、やったことのないことに挑戦してみるのも1つの方法です。新しい発見や驚きといった感動が、積み積み負の感情をゆっくと溶かしてくれることでしょう。



正解

B

【解説】

電子たばこはニコチンを含んでいなくても 200～300種類とも言われる有害物質が含まれており、たばこと同じ健康被害が出る可能性があります。

安易に電子たばこに手を出してはいけません。