

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** 喫煙者のタバコから出る煙（副流煙）は、喫煙者本人が口から直接吸い込む煙（主流煙）よりも、有害物質の濃度が高い？

- A 高い
- B 低い
- C 変わらない

（正解はページ下部）



## 心の不具合、ときほどこします

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こします！

監修／日本うつ病センター 野村 総一郎（精神科医）

**Q** 朝起きて心と体のエンジンが  
なかなかかからない

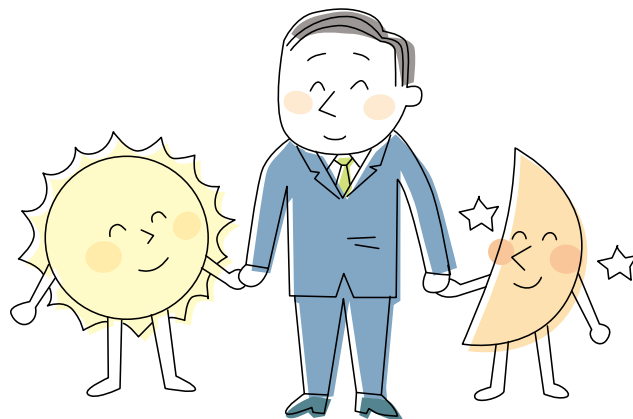
**A** 大事な仕事は午後にまわして、  
朝はのんびり仕事をすればよい

朝が苦手、午前中はどうしてもやる気が出ない。そんな悩みを抱える人は多いものです。教科書どおりの回答をするならば、夜更かしをせず、早めに布団に入り、朝起きたら朝日を浴びて、朝食をしっかりとって……と、要は規則正しい生活を心がけましょうということになるのでしょう。しかし、実際に規則正しい生活を実践して、「朝からバリバリ仕事ができるようになりました！」という人を、私はほとんど知りません。なので、もう少し現実的なアドバイスを考えたいと思います。

### 1 日中フルに活動できる人はいない

朝型、夜型などよくいわれますが、朝型の人は夜が苦手、夜型の人は朝が苦手。誰も苦手な時間帯は、仕事のペースが落ちるものです。つまり、1日中フルに活動できる人などいないということです。

朝が苦手ならば、エンジンがかかってから全力を尽く



せばよいのです。朝はメールチェックなど簡単な仕事にとどめ、企画書の作成など大事な仕事は、午後から夕方にかけてバリバリこなす。あなたがバリバリ働いている横で、朝型人間たちは耐え難い睡魔におそわれていることでしょう。

大事なのは、自分を認めてあげることです。夜更かしをすることはいけない、朝はスッキリ目覚めなければいけない、それができない自分はダメ人間だ。そんな風に自分を否定し続けていませんか？ 実は、あなたのやる気を損なわせているのは、自己否定かもしれません。

そのうち歳を重ねれば、イヤでも夜は早々に眠くなり、朝は暗いうちに目が覚めるようになるものです。それまでは思う存分、夜更かしを満喫してください。



**正解**

A

【解説】

主流煙よりも副流煙の方が有害物質を多く含んでいます。タバコの有害物質であるニコチンやタールは約3倍にもなります。一酸化炭素については約5倍です。30倍も多く含まれている発がん物質もあるのです。