



- 目次 -

タバコの有害成分

FCCブログ

ご意見・ご感想について

寒い冬には血流対策を！

FCCオリジナル商品紹介

季節のムシ暦 (27)

地球の環境衛生を創造する  
株式会社 FCC  
fine, comfortable & creative

## 株式会社 FCC

住所：神奈川県藤沢市辻堂元町4-3-32

電話 0466-31-3164

FAX 0466-31-3174

URL <http://www.fccsystem.co.jp>

E-mail [info@fccsystem.co.jp](mailto:info@fccsystem.co.jp)

## タバコの有害成分

最近、タバコの喫煙マナーの意識が高まっています。

町には喫煙スペースが設けられ、お店は分煙化を計り、喫煙者と非喫煙者との心地よい共存環境が整えられつつあるように感じます。また、タバコ税の値上がりや、健康面から喫煙をやめたいという方もいらっしゃるのではないでしょうか？

さて、2006年度全国調査では非喫煙者の割合は71.5%となっています。しかし実は、この数値はここ10年ほどで特に大きな変動はなく、全体的に非喫煙者が増えたわけではない様です。

原因は、先にも書いたタバコ税の値上がりであったり、健康ブームから喫煙の害と周りへの影響(副流煙など)が考慮されるようになったと思われる。

タバコの起源は15世紀後半のマヤやアステカが発祥とされており、日本に伝わったのはそれからヨーロッパの大航海時代の波にのって、香辛料や珈琲とともに日本の長崎や鹿児島へポルトガル人やスペイン人によって持ち込まれたとされています。

この当時からタバコの習慣性や依存性は害であるとされ、反対の声やヨーロッパでは禁令が出されている一方で、タバコは世界中に広まり、現在まで人々の生活に密着した嗜好品として根付いてきました。

害と言われる習慣性や依存性はタバコに含まれるニコチンが原因物質といわれていますが、有害な成分はニコチン以外にもあります。

### ～タバコに含まれる主な有害成分～

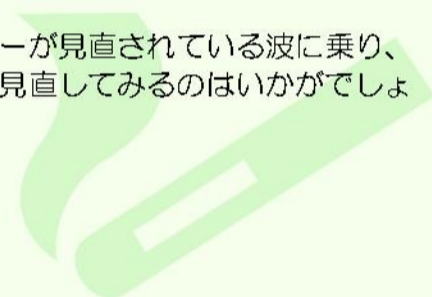
・ニコチン…ニコチン依存を引き起こす原因物質で、中枢神経系に作用します。少量では興奮作用、大量では鎮静作用を示します。喫煙により、肺から速やかに吸収され全身に広がり、間接的には血管収縮作用ももたらします。また、ニコチンの代謝物は発ガン性が認められています。

・タール…フィルターに茶色く付着するや二のようなべっとりしたもので、粒子相の総称です。タールには発ガン物質として有名なベンツピレンをはじめ、アミン類など数十種類の発ガン物質が含まれています。

・一酸化炭素…酸素の180～200倍の結合能でヘモグロビンと結合します。それによって血液の酸素運搬機能が阻害され、組織の酸素欠乏を引き起こします。

他にもタバコの煙には200種類以上の有害化学物質が含まれています。

近年の喫煙マナーが見直されている波に乗り、喫煙習慣などを見直してみるのはいかがでしょうか？



FCCブログ — FCCの代表、深澤正司の『湘南ではたらく小さな会社の社長blog』より

### 誤算

本を読みます。他人が薦めてくれる本は大概購入します。その為、車の中には読まなければいけないだろお～的に、自分を追い詰めるか如く書籍が何冊か常に置いてあります。

今月の様に忙しいと、読むペースより購入する量の方が勝ります。で、今は大体20冊位は入っています。こうなると強迫観念すら感じます。

読むべし、読むべし… って (´;ω;)ﾌｯ

本屋で購入する場合は、たまぁ～にブックカバーを付けて頂きます。それが破れるまで使い回します。でも今はアマゾンでの購入がほとんどです。

で、どうしているかというと、新聞折込の広告をブックカバーにしています。ブックカバーを付ける理由は、電車内で堂々と読みたいからです。

なぜ付けていないと堂々と読めないかというと、読む本の中には子供向けの絵本があったり、宗教の本があったりするからです。そんな場合、ブックカバーがないとコソコソ読まなければなりません。

で先日なんです、アポの時間が迫っていた事もあり、新しい本を手にとると急いで例の折込広告ブックカバーをつくり、時間に超追われて会社をでました。

その本を鞆から取り出し、電車内で読もうとしました。しか～し、無理でした。ブックカバーに問題あり！が、これだぁ！！



恥ずかしくて読めませんでした。まさか靴屋の広告を使っているとは思いませんでしたぁ～で、結局ブックカバーしたにも拘らず、コソコソ本を読む自分。

### ご意見・ご感想について

施工に施工員が伺った際にお客様が気付いた点や、改善して欲しい所、FCCニュースやメールマガジンに掲載して欲しいテーマなど、ご意見・ご感想をFCCでは募集しております。

施工に入る時は、こうして欲しい・ここは気をつけて欲しいなど細かなポイントも、ご意見頂けると幸いです。ご意見・ご感想は、お手数お掛けしてしまう形になってしまいますが、下記メールアドレスにお送り下さいますようお願い申し上げます。

皆様のご意見とご感想をお待ちしております。

ご意見・ご感想はこちらまでお願い致します。

[info@fccsystem.co.jp](mailto:info@fccsystem.co.jp)



FCCブログ — FCC施工員の『S係長の東奔西走日誌』より

### 研修終了

先日、2泊3日の管理者能力養成研修の第一ステージが終了しました。

最初の感想は、辛かったのと何とか無事終了できた安堵感です。研修に行く前は目標達成に向けて20の誓いなるシートを完成させればいいんだろ位に思っていました。

研修が始まるとその考えは吹き飛ばされました。基礎訓練なるものが想像以上に厳しかったのです。発声、暗唱、朗読、体操それぞれに審査があり、最終日まで何一つ合格していませんでした。

体操の手順や暗唱など、覚えなければいけない事が中々頭に入りません。早朝から深夜まで勉強して2日で睡眠時間は3時間程度しかとれませんでした。そんな苦労もあり合格を貰った時は格別な喜びが得られました。

研修を通して今までの自分の元気がない事や声が小さいことに対してまわりに与える負のスパイラルについて気付かされました。

自分の弱点を克服し部下はもちろん、社長やお客様からも信頼される管理者を目指します。

第2ステージである残りの6ヶ月は毎月提出する通信教育をやり遂げます。最後に研修に参加させていただいた社長に感謝いたします。