



2021

# 9月の健康コラム

Vol.150

## 喫煙に伴う影響

2018年7月「健康増進法の一部を改正する法律」の公布に伴い、望まない受動喫煙の防止をはかるための対策が強化されました。

受動喫煙を防止するためには、決められた場所で喫煙し「吸わない人にたばこの煙を吸わせない」、吸わない人は「たばこの煙を避ける」ことが非常に重要になります。

**たばこは百害あって一利なし！**



**タバコ＝嗜好品という認識は捨てましょう！**

**ニコチン依存症は病気です！**

たばこをなかなかやめることができないのは、たばこへの依存度が強いからです。これは、たばこの煙に含まれるニコチンが、麻薬やアルコールにも劣らない強い依存性をもつからです。ニコチン依存症は、血液中のニコチン濃度が下がると不快感を覚えて、喫煙を繰り返してしまう病気です。

**有害物質がこんなにたくさん！様々な病気の原因になっています！**

たばこには、400種類以上の化学物質が含まれており、わかっているだけでも、有害な化学物質が200種類以上入っていると言われています。そのうち、数十種類は発がん性物質を含むと言われています。これらにより喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、消化器疾患など様々な病気の原因になっていることが多くの研究によって示されています

### たばこに含まれる主な化学物質

化学物質	⇒	これらを含むものの例
酸化炭素	⇒	排気ガス
アセトン	⇒	ペンキ除去剤
ブタン	⇒	ライター用燃料
ヒ素	⇒	ねずみの駆除剤
カドニウム	⇒	車バッテリー
トルエン	⇒	工業溶剤

### 喫煙がリスクを高める主な病気

#### がん

肺  
 口腔・咽頭  
 鼻腔・副鼻腔  
 食道  
 胃・肝臓・膀胱  
 子宮頸部

#### 循環器の病気

虚血性心疾患  
 脳卒中  
 腹部大動脈瘤

#### 呼吸器の病気

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)  
 呼吸器機能低下

#### その他の病気

2型糖尿病  
 歯周病 など



**受動喫煙への影響～吸わない人の健康を脅かしています～**



タバコを吸う人がたばこ自体やフィルターを通して吸い込む煙(主流煙)よりも、火がついている部分から立ち上がる煙(副流煙)のほうが有害物質の濃度は高く、喫煙者の周囲の人たちに様々な健康被害を与えています。

## 卒煙を考えよう！

### 禁煙宣言をしよう

まずは周囲の人への「禁煙宣言」から。理解してくれる人が身近にいと、「つい一服」を防ぐことができます。誕生日、年始、子どもの入学式など禁煙スタートの日を決めるのも良いですよ。

### 吸いたい気持ちを我慢しよう

☆「朝起きたら」「食後は必ず」の一服を我慢しましょう。

☆吸いたくなったらお茶を飲む、カロリーオフのガムを噛む、歯磨きなど。

### 禁煙外来は強い味方です

喫煙はやめようとしてもやめることができない依存症です。「喫煙は病気、喫煙者は患者」と認識して積極的に治療を受けることが大切です。

市町村によっては禁煙外来のための補助をしているところもあります。ホームページで確認してみましょう。

### 禁煙貯金をしよう

1日一箱吸う人なら...

一箱500円として、吸ったつもりでお金を貯めてみましょう。3ヶ月で45,000円、1年で180,000円も貯金できる計算になります。

### 禁煙の効果

20分

血圧が正常になる

8時間

血液中の酸素濃度が正常になる

24時間

心筋梗塞のリスクが減る

48時間

味覚、嗅覚が回復し始める

2週間から3ヶ月

循環機能が改善。歩行が楽になる

1-9ヶ月

咳、疲労、息切れが改善する

5年

肺がんのリスクが半分に減る

10年

肺がんのリスクが非喫煙者と同程度になる

周りで喫煙している人たちに、伝えましょう。



### 電子たばこも、加熱式たばこも有害です！

電子たばこの煙には水だけしか含まれていないと思いませんか？

電子たばこの煙には細胞を殺してしまう毒性のある成分が含まれています。

加熱式たばこ（アイコス・プルームテック・グロー）の煙にもニコチンが含まれています。発がん物質なども含まれており有害です。

**絶対に吸わない、勧めない。これが一番大事です。**

