

あなたと周りの人の健康を守る ～禁煙のススメ～

みなさん、5月31日は世界禁煙デーです。

喫煙は、百害あって一利なしと言われ、健康への悪影響があると指摘されています。

吸う方も吸わない方も、ぜひこの機会に喫煙と健康について理解を深めていきましょう！

喫煙は百害あって一利なし！喫煙の健康被害について

たばこが原因になる病気は、がんだけではなくありません。脳卒中や虚血性心疾患などさまざまな病気の原因になります。



喫煙に関連する病気で
亡くなった人

非喫煙者と比べた
喫煙者のリスクは・・・

市中肺炎
(一般生活の中で発生する肺炎)

日本：**19万人/年**
世界：500万人/年

新型コロナ 重症化リスク **1.98倍**
インフルエンザ 感染リスク **5.69倍**

感染リスク
2.17倍

■たばこの三大有害物質■

ニコチン

体内に吸収されると血管を収縮させて血液の流れを悪くします。繰り返し喫煙することで、動脈硬化や高血圧となり、心臓や血管に負担がかかることで脳卒中や心血管関連の病気になることもあります。

タール

たばこの「ヤニ」のことです。タールが付着したものはたばこ臭が発生します。歯が黄色くなるのもタールが原因となります。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。

一酸化炭素

一酸化炭素は赤血球のヘモグロビンと結合する力が強く、ヘモグロビンが運ぶはずの酸素を奪ってしまうため、体に取り込む酸素が低下し、動脈硬化を促進させます。

周りの人のたばこの煙を吸うだけで健康へのリスクがあります！

■喫煙者が吐き出した「呼出煙」とたばこから立ち上る「副流煙」にも、多くの有害物質が含まれています。



加えて…

喫煙後45分間は、喫煙者の呼気から有害物質が出ていると言われています！

■たばこの煙の到達距離は直径14mに及びます！
たばこを吸わない人は、**たばこの煙に対する感受性が高く、周囲の煙を吸うと、少しの量でも大きな健康被害を受ける**という報告があります。



分煙化されていても、決して安心できません！

新型たばこは安全！？

新型たばこにも健康へのリスクがあることが分かっています！

加熱式たばこ

たばこの葉を電子機器で加熱して蒸気を発生させ、ニコチンを吸い込む（アイコスなど）

➡ 加熱式たばこのフィルターから加熱時に有害物質が発生しているとの報告あり！
また、**赤ちゃんや子どもの発育への影響などがある**ことが分かっています！

電子たばこ

たばこの葉を使用せず、装置内もしくは専用カートリッジ内の液体を電気加熱し、発生するエアロゾル（霧状の粒子）を吸い込む（VAPEなど）

➡ 電子たばこから発生するエアロゾルには、**紙巻きたばこより低濃度とはいえ重金属やさまざまな発がん性物質が含まれている**ことも明らかに！

水たばこ

たばこの煙を水にくぐらせて吸い込む（シーシャ）



➡ 加熱する際の燃料には木炭などが含まれるため、**急性の一酸化炭素中毒を引き起こすリスク**があります！

たばこが原因！？COPDを知っていますか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、**たばこの煙を主とする有害物質が原因で肺の働きが弱くなって**しまう病気です。喫煙開始の年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいと言われています。重症化すると、日常生活を送るために酸素吸入器が必要になる場合もあります！

【代表的なCOPDの症状】

階段を上がると
ゼイゼイヒューヒュー
息切れがする

風邪でもないのに
痰や咳がいつもでる

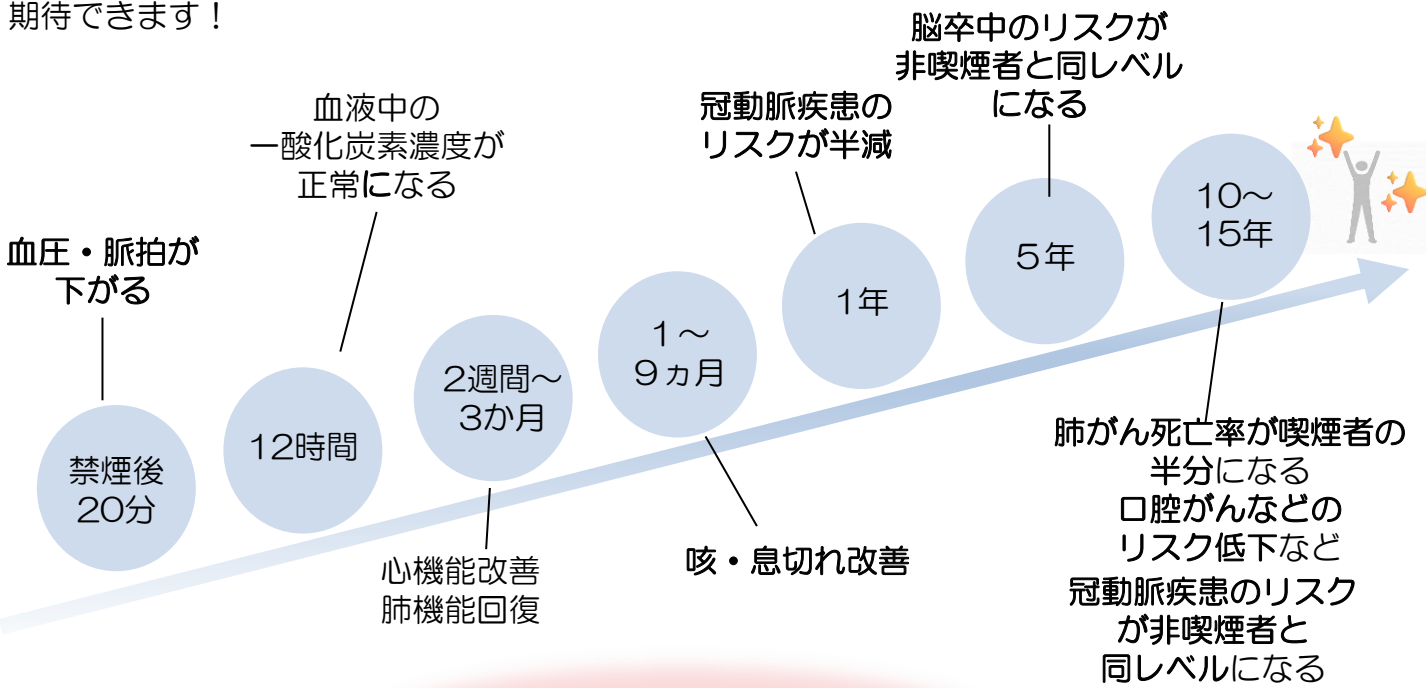
朝起きてすぐ
痰がからむ

速く歩くと辛い

COPDの初期では無症状の人もいますが、咳や痰、息切れが増えるなどの症状は、危険を知らせるサインです！早期発見・早期治療が大切です！

禁煙を継続するとメリットが沢山！

医学的には、禁煙を続けると体の機能の改善や病気になるリスクの低下などさまざまな効用が期待できます！



その他にもこんなメリットがあります！

例) 1日1箱(600円)をやめたら、年間21万円ほど貯金ができる！



例) 1日1箱、1本吸うのに10分かかっていたが、禁煙してから年間730時間自由な時間ができる！



例) 禁煙してから、肌ツヤが良くなった！



自力での禁煙が難しいと感じたら・・・

たばこがなかなかやめられないのは「意志が弱いから」ではありません。ニコチン依存症という病気のためだと、まずは認識することが大切です！

■実は高いニコチンの依存性■

ニコチン > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン

禁煙を決意したら、まずはかかりつけ医に相談しましょう！

■禁煙外来の利用で、成功率は7～8割！

■禁煙補助薬を使うことで、離脱症状が抑えられ、比較的楽にやめられる

禁煙外来

より**確実に**！

比較的**楽に**！

心理療法

薬物療法



あまり**お金**をかけずに！

引用・参考：

日本医師会 禁煙推進Webサイト、厚生労働省「知る。気づく。明日を変える。COPDハンドブック」