

たばこと健康

5月31日は世界禁煙デー ～健康な身体・健康な社会のために～
たばこフリー社会の構築を目指し、世界保健機関（WHO）が毎年この日を世界禁煙デーと定めています。日本でも、厚生労働省が5月31日からの1週間を禁煙週間として定め、各地で様々な取り組みが行われています。

たばこの有害成分



たばこの煙には約5300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類は発がん性があるといわれています。これらの化学物質は、喫煙によって速やかに肺に到達し、血液を通じて全身の臓器に運ばれます。

3大有害成分

ニコチン

- ・「依存（＝やめられない）」の原因物質
- ・血管収縮、血圧上昇、脈拍増加

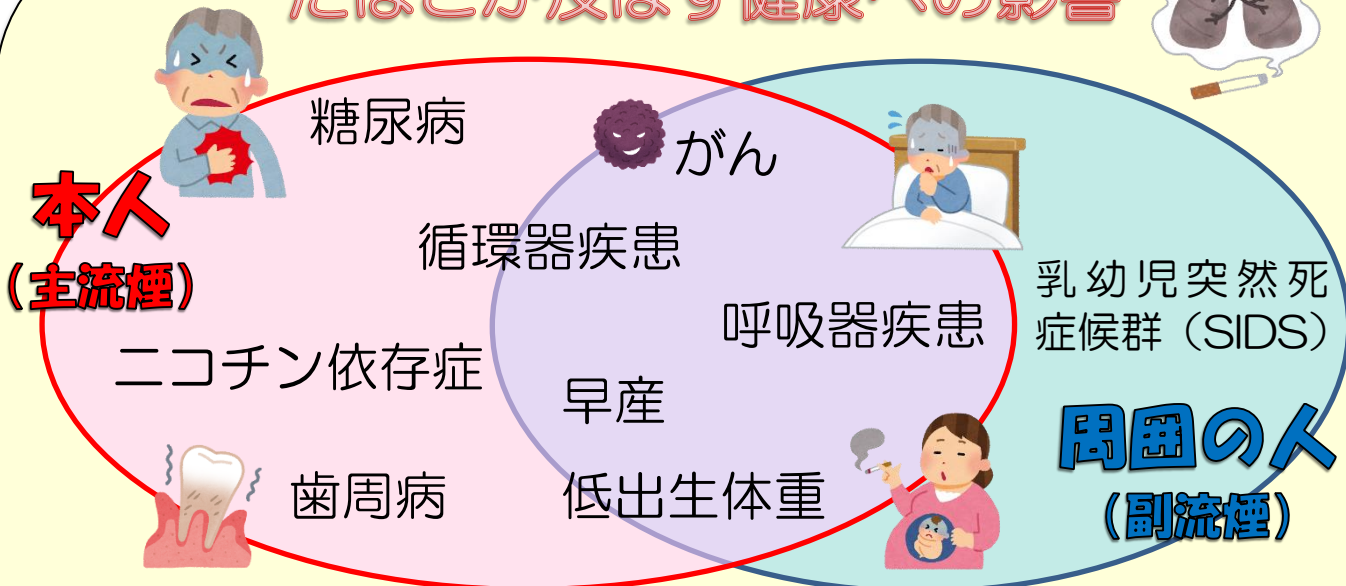
タール

- ・発がん性物質を多く含んだ黒褐色の油状物質
- ・肺が黒くなるもと

一酸化炭素

- ・無味無臭の気体で極めて毒性が強い
- ・ヘモグロビンと結合
- ・酸欠になる

たばこが及ぼす健康への影響



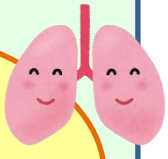
煙の通り道（口・のど・肺）をはじめ、唾液などに溶けて通る消化管（食道・胃）、血液中に移行して排出される経路（血液・肝臓・腎臓などの尿路）でも様々な病気のリスクが高くなります。また、交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけでなく、体内のインスリンの働きを妨げる作用があります。

今からでも遅くない！禁煙のすすめ

禁煙は、何歳から始めても確実に効果が表れます。健康への第一歩として始めてみませんか。

☆禁煙後の身体の変化

20分後	血圧が正常付近まで回復、体温も上昇
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が正常に戻る
1日	心臓発作の確率が軽減
2日	嗅覚・味覚の回復
3日目	ニコチンが体から抜ける
1ヵ月	せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善 免疫力が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなる
1年	肺機能が改善
2-4年	虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約 1/3 減少
5年後以降	肺がんのリスクが低下
10-15年	様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づく



離脱症状（イライラする、たばこが吸いたくなる）が強く表れるのはここまで！それを乗り越えればどんどん楽になります！



過去に禁煙したけれどももうまくいかなかった方、離脱症状が心配な方は禁煙補助薬を使用する方法もあります。“禁煙外来”を受診してみましょう。

☆禁煙補助薬の種類

飲み薬



- ・禁煙外来で処方されます。
- ・脳の中のニコチン受容体に作用。ニコチンを含まないタイプの禁煙補助薬です。
- ・離脱症状を緩和するだけでなく、喫煙による満足感を抑制する作用があります。

ニコチンパッチ・ニコチンガム

- ・たばこ以外の方法でニコチンを体へ吸収させ「たばこを吸う」行為から離れます。
- ・徐々にニコチンの量を減らしていき禁煙していきます。



☆周りの人々、社会のために

2020年の東京オリンピック開催に向け、健康増進法が改正され、4月からついに全面施行となりました。禁煙は、マナーからルールへ。



- ① 多くの施設において屋内が原則禁煙に
- ② 20歳未満の方は喫煙エリアへ立ち入り禁止に
- ③ 屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に
- ④ 喫煙室には標識掲示が義務付けに

