

健

おおたわら塾

康

たばこが与える影響って？

たばこが体に悪いと誰もが思っています。吸うのか吸わないのかを決めるのは自分自身です。自分で判断するために、なぜ喫煙は体に悪いのか、受動喫煙とは何か、たばこについて見ていきましょう。



喫煙は体に悪影響を及ぼします

喫煙は肺がんをはじめとした様々ながんや、虚血性心疾患・脳血管疾患・慢性閉塞性肺疾患(COPD)など、多くの病気にかかるリスクを高めます。



受動喫煙でも病気のリスクは高まります

たばこを吸わない人でも、副流煙(たばこの先から出る煙)を吸い込む「受動喫煙」で、発がんリスクが高まります。喫煙者が吸い込む煙よりも、副流煙に数倍の有害物質が含まれています。喫煙者が吸う煙の中の物質を1とした場合、副流煙中の一酸化炭素は4.7倍、ニコチンは2.8倍、タールは3.4倍です。
(※フィルター付き紙巻きたばこ1本あたり発生量 厚生労働省資料より)

火がついたたばこから直接出る煙

副流煙



喫煙者が吸い込む煙

主流煙



『サードハンド・スモーク(三次喫煙)』という言葉を知っていますか？

タバコの煙が消えたあと、煙に含まれる物質が部屋の壁やカーテン、じゅうたんや家具の表面などに染み込み、後に揮発・浮遊して起こる、残留物による受動喫煙のことです。

タバコを吸い終えたあとでも髪や服にタバコの臭いがついていたり、臭い以外の「有害物質」も一緒に付着しているかもしれません。タバコの有害物質は、消臭スプレーでは消えないのです。

同じ空間でタバコを吸わなければ大丈夫、ではありません。タバコを吸ったあとに吐く息や、煙の染み込んだ室内が、受動喫煙の新たなリスクとなっているのです。

タバコを吸わないのに副流煙で…

- 肺がんになる
- 喘息(ぜいめい)がする
- 喘息の発作が起こる
- 目にしみてピリピリ痛くなる
- アトピーがひどくなる

このようなことは、タバコの副流煙が関わっている場合があります。



喫煙者の妻は、肺がんのリスクが喫煙しない人の約2倍！！



乳幼児や妊婦は特に注意が必要です

受動喫煙の最大の被害者は、自分で煙を避けることのできない乳幼児です。突然死や肺炎・気管支ぜんそくなどの病気のリスクが高まりやすく、周囲の人が受動喫煙から守ってあげる必要があります。

妊婦への影響も深刻で、流産・早産の危険性や低出生体重児の生まれる確率が高くなります。たばこの煙の影響を与えない環境を作りましょう。



知っていますか？ “COPD”

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、肺の機能が徐々に低下する病気です。

- 主な原因は「たばこ」
- 喫煙を続けると、肺の機能が低下します
- 主な症状は、咳・たん・息切れ



【今すぐCOPDチェック!!】

- 40歳以上でたばこを吸っている、または吸っていた。
- 階段の上り下りなどの軽い運動で息が切れる。
- 咳やたんが続く。

以上の項目に1つでも当てはまれば、COPDの可能性がります。COPDでは、治療を始めるのが早ければ早いほど、肺機能の低下が緩やかになります。当てはまる項目があったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



いいことたくさん！禁煙のメリット



☆禁煙の効果

- 数時間後… 血中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる。
- 数日後… 味覚や嗅覚が改善する。
- 1～9か月後… 咳や喘鳴が改善する。
気道の自浄作用が改善し、呼吸器系の感染を起こしにくくなる。
- 1年後… 肺機能の改善がみられる（軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患がある人）
- 2～4年後… 虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて減少する。
- 10～15年後… 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のリスクまで近づく。



☆禁煙のすすめ

～ステップ1～禁煙しようか迷うなあ…（迷う時期）

「一生禁煙しよう」と長期的な目標を持つと、途中で疲れてしまいます。失敗しても損はない！
「とりあえずやってみよう」という気持ちで取り組んでみましょう。



～ステップ2～よし、やってみようかな！（開始する時期）

まずは禁煙を開始する日を決めましょう。禁煙の理由なども書き出しておくことで、辛くなった時でも初心に戻って考え直すことができます。

◎禁煙の良い環境

- ・吸い残しや買い置きのタバコは潔く捨てる。
- ・灰皿やライターは片づける。
- ・タバコを売っている場所やコーナーには近づかないようにする。

～ステップ3～いざ禁煙にチャレンジ！でも吸いたくなったら…（実行する時期）

禁煙開始後は、「タバコが吸いたい！」という気持ちが出現することもあります。吸いたくなるタイミングと、別な方法で気分転換する方法を考えてみましょう。禁煙に挑戦している自分をほめてあげましょう。

◎喫煙の代わりに

- ・深呼吸
- ・水やお茶をゆっくり飲む
- ・体を動かす
- ・歯を磨く
- ・糖分の少ないガムをかむ
- ・お酒やコーヒーを控える



～ステップ4～禁煙には慣れてきたけど、体重が増えてしまった！という時は…（維持する時期）

禁煙すると、味覚が改善したり口寂しさなどから、いつも以上に食べ過ぎてしまい、体重が2～3kg増えることもあります。

- ・口寂しさを紛らわせるなら…砂糖が少ないガムやあめ、干し昆布、氷などカロリーが少ないものがおすすめ。
- ・体重減量は…両方とも頑張るのはうまくいけなかりがちです。禁煙に慣れてきてから少しずつ減量に取り組みましょう。

☆禁煙はお薬の力を借りる方法もあります

ストレスなく禁煙できる禁煙補助薬

- ◎薬局、薬店で購入可能…ニコチンガム、ニコチンパッチ（市販用）
- ◎医師の処方箋が必要…ニコチンパッチ（医療用）、飲み薬



☆専門の医療機関での禁煙治療

ニコチン依存症は一つの病気です。専門の医療機関で禁煙治療が受けられます。禁煙治療は保険適応になります。



☆禁煙に「遅すぎる」はありません！

禁煙による健康の改善は年齢が若い時期から禁煙するほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか？

問 健康政策課 **図** 1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。