

保健師だより

禁煙のススメ



5月31日は世界禁煙デーです。それに合わせて、厚生労働省は毎年5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。これを機に禁煙に取り組んでみませんか。

たばこの煙はPM2.5

たばこにはニコチン、タール、一酸化炭素など、化学物質が約200種類も含まれているといわれています。近年問題となっているPM2.5ですが、たばこの煙も典型的なPM2.5です。

北京など中国国内のPM2.5の値が高いことが度々報道されますが、日本でも自由に喫煙可能な店では、北京でPM2.5の値が高い日と同レベルの汚染状況となっています。

周りの人にも害が及びます

たばこは吸っている人だけでなく、たばこから立ち上る「副流煙」を吸ってしまう周りの人にも「受動喫煙」という形で害を及ぼします。

喫煙は、がんや呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病などを引き起こす要因となり、また妊娠(早産、死産、低出生体重)や子どもの発育などにも大きな影響を与えていると考えられています。

禁煙するといいいことばかり

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎるということはありません。禁煙すると、次のような変化が表れます。



直後	周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる
20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる
数日後	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる
2週間～3か月後	心臓や血管など、循環機能が改善する
1か月～9か月後	せきや呼吸音(ゼーゼー、ヒューヒューなど)が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、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	虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する
5～9年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する
10～15年後	さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

そのほかにも、禁煙すると顔色や胃の調子が良くなる、目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できる効果があります。また、ニコチン切れでイライラすることや、家族から「たばこ臭い」「煙たいから外で吸って」などと非難されるストレスがなくなります。

禁煙することで、家族から喜ばれ、自分でも自信を持つことができます。ぜひ、自分や家族のため、周りの人のために、禁煙にチャレンジしましょう！

【参考】厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666