

たばこをやめて

いきいき笑顔

5月31日はWHO(世界保健機関)が定めた世界禁煙デーです。日本でも5月31日〜6月6日を禁煙週間と定めて喫煙対策に取り組んでいるほか、最近では受動喫煙防止対策の強化も進められています。なかなか禁煙できない人や家族に喫煙者がいる人は、この日をきっかけに、たばこについて考えてみませんか。

問い合わせ

市いきいき健康課健康づくり係(ふくとびあ)
☎34・3351



▲子育て支援センターで子どもと遊んでいた首藤亜伊子さん(日時野4区)



▲「休日は野球やソフトボールをしています」と語る水上雅博さん(宮司2区)

子どもへの影響が気になります

家族や私の周りではたばこを吸う人はあまりいませんが、以前は他の人が吸っていてもたばこの煙を気にしたことはあまりなかったんです。でも、子どもができてからは、子どもへの影響を考えるようになりました。昔は、駅やお店でもたばこが吸える場所が今よりたくさんありましたよね。最近は、飲食店などでも全面禁煙や完全分煙のお店が増えてきていて、良いことだと思います。でも、道で歩きたばこの人とすれ違うことはありますし、受動喫煙やたばこの火が子どもに当たらないかと心配なときはあります。喫煙マナーを守ってもらいたいのはもちろんですが、やっぱりたばこを吸う人が少なくなってくれたらいいなと思います。

禁煙してから体が軽く感じます

18年ほどたばこを吸っていましたが、禁煙して8年目です。もともと本数を減らそうとしていた時期に、たばこ税の増税や子どもが生まれたこと、体調不良などのきっかけが重なって、完全にやめることができました。辛い私は禁断症状などで大変だったことはありませんでした。まずは1週間禁煙してみたら簡単にクリアできたので、いけるところまでいってみようくらいの気持ちで臨んだことがよかったです。たばこをやめて感じた変化は、まず食事がおいしく感じるようになりました。また、以前より体が軽くなりました。禁煙してよかったことが多いので、今は吸いたくないという気持ちはないですね。



皆さんご存知のように、たばこは燃えると煙を出します。たばこの煙は、フィルターを通して喫煙者本人が吸い込む「主流煙」と、吸い込んだ主流煙が吐き出された「呼出煙」、そして

火がついたたばこの先端から発生する「副流煙」に分けられます。たばこの煙に含まれる化学物質は、主流煙だけではなく、呼出煙と副流煙にも含まれています。

これらの化学物質は、4千種類以上もあります。更にこのうち、人に有害なものは250種類を超え、その中で発がん性が疑われるものは、50種類を超えと言われています。発がん性があると明確に判断されている物質には、タールやベンゼン、カドミウム、ニッケル、クロム、ヒ素などがあります。公害などで知られている物質やペンキ除去剤、ライター燃料、殺虫剤に含まれているものと同じ物質もあります。つまり、たばこを吸うということは、有害な物質を自分の体内だけでなく、他の人の体内にも入れてしまうということです。

その他にも、ニコチンは血圧を上げたり、一酸化炭素は体の中を酸欠状態にしたりといった影響をもたらします。1本のたばこの中に含まれている物質は微量でも、喫煙を継続することによって、それらが体内に蓄積されてしまうのです。

たばこによる健康への影響

妊婦は赤ちゃんへの影響も

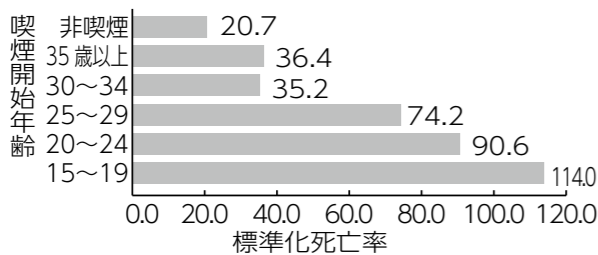
喫煙は、母体への影響だけでなく、胎児の発育への悪影響も懸念されます。喫煙している妊婦から生まれた赤ちゃんは、喫煙していない妊婦から生まれた赤ちゃんに比べて低出生体重児となる頻度が約2倍です。更に、喫煙している妊婦は喫煙していない妊婦に比べ、早産や自然流産の危険性が高まります。

喫煙期間が長いほど影響大

青少年期に喫煙を開始すると、成人後に開始した場合に比べて、がんや心筋梗塞や狭心症などの危険性がより高くなるという厚生労働省の調査報告があります。20歳未満から喫煙を開始した場合の肺がん死亡率は、非喫煙者に比べて5・5倍以上です(グラフ1)。また、開始年齢が若いほど、ニコチンへの依存度が高くなるという報告もあります。

グラフ1 喫煙開始年齢別肺がん標準化死亡率(男)

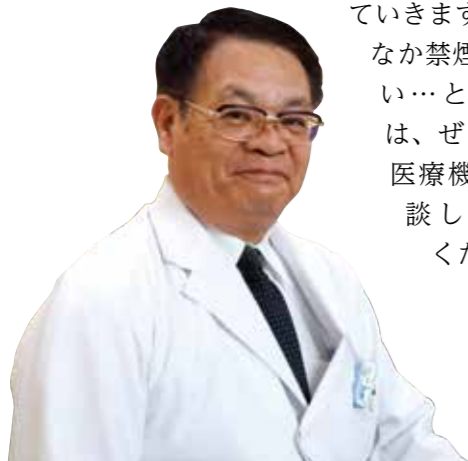
標準化死亡率(年齢構成の違いを補正した死亡率で、人口10万人に対する死亡率を示したもの)



禁煙外来医師に聞く

現在は、内服薬を用いた治療が主流となっています。最初は喫煙しながら薬を服用し、その後徐々にたばこの本数を減らして薬の量を増やしていく方法です。治療期間は約3か月で、費用は、保険が適用されるので、3割負担の人で20,000円ほどです。治療を途中でやめてしまった人や一度禁煙したけれど、また吸い始めてしまった人が再開する場合でも、1年以上経っていれば、保険が適用されます。治療を受けた人の約70%が禁煙に成功しています。

禁煙を成功させるには、本人の強い意志が必要ですが、私たち医師も禁煙を継続するためのアドバイスなどをしてサポートしていきます。なかなか禁煙できない…という人は、ぜひ一度医療機関で相談してみてください。



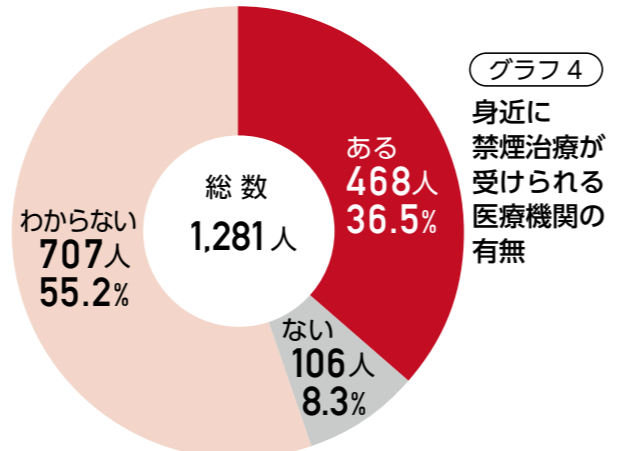
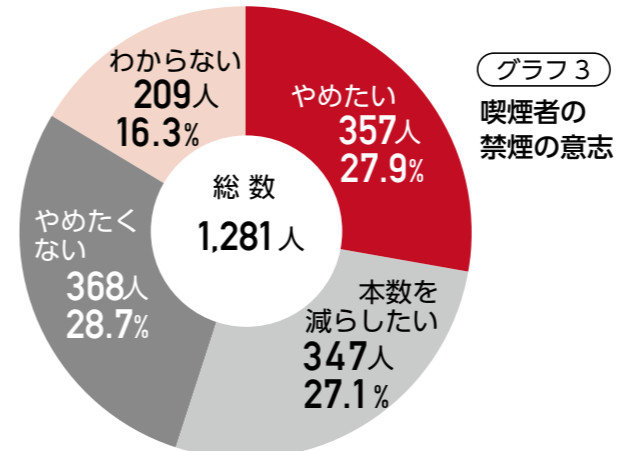
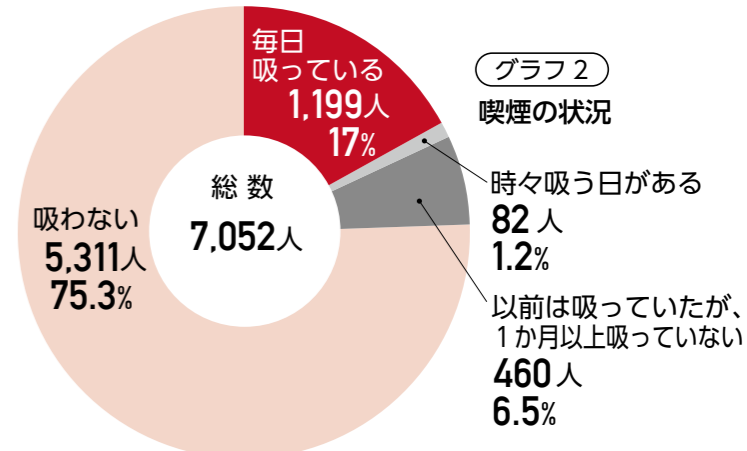
▲松野脳神経クリニック 松野治雄院長

市内の禁煙治療を行っている医療機関

医療法人あいだ医院	東福岡 3-4-3	☎42・3101
明日花クリニック福津在宅診療所	日蔭野 3-1-109	☎38・5577
おがわせせらぎ診療所	中央 3-1-1 福岡駅ビル1階	☎39・3646
医療法人こじまクリニック	津屋崎 3-16-20	☎52・0213
しば田クリニック	中央 3-9-1 ODAビル2階	☎43・5222
東福岡病院	津丸 1164-3	☎43・1311
福津内科クリニック	中央 4-20-17	☎43・8282
松野脳神経クリニック	光陽台 1-1-5	☎43・5055
渡辺クリニック	若木台 1-12-2	☎42・0046

禁煙にはこんな方法が

現在、日本人の約8割が非喫煙者です(グラフ2)。国は健康増進の観点に加え、2020年東京オリンピック・パラリンピックを契機に、受動喫煙防止の対策に力を入れています。喫煙者の皆さん、たばこをやめたいと思ったことや、過去に禁煙に挑戦したものの喫煙を再開したという経験はありませんか。厚生労働省の発表によると、習慣的な喫煙者のうち、たばこをやめたいと思っている人は約27・9%です(グラフ3)。約3人に1人は、禁煙したいと思いますが、禁煙するにはどのような方法があるのでしょうか。たばこやライターを処分する・たばこを買い取る場所に近づかない・ガムやニコチンガムをかむ・飴をなめる・水を飲む・ニコチンパッチを貼る・禁煙外来へ行くなどさまざまです。その一つに禁煙外来に行くという方法がある



(出典) 平成27年国民健康・栄養調査



有害物質を多く含むたばこの煙は、私たちの体に悪影響を及ぼし、さまざまな病気を引き起こします。日本人の死因の大きな割合を占めるのが、がん、脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など)、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)の生活習慣病です。喫煙はこれらの病気の発症に大きくかわる要因の一つです。

たばこに含まれるタールなどの発がん性物質により、たばこを吸う人は吸わない人よりもがんにかかりやすくなります。たばこという肺がんを連想するかもしれませんが、肺がんだけでなく、がん全般にかかる可能性が高まります。発がん性物質が、気管を通して肺で吸収され、血液の流れに乗って全身をまわるためです。

ニコチンには、血管を収縮させる作用があり、たばこを吸うと血管が収縮し、血圧が上がります。動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患を引き起こしやすくなったり、血液の通り

道が狭くなることで心臓が酸素不足になり、少しの運動で動悸や息切れしたりします。加えて、有害な煙を長年吸うことで肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなり、心肺機能に影響を与え、日常生活に支障が出る可能性があります。

このように、喫煙することで、がんになるリスクが高まるだけでなく、全身の血行が悪くなりあらゆる不健康な状態を作り出してしまいます。禁煙することでこれらの影響がなくなれば、より健康になることができます。

禁煙するとこんな良いことが

禁煙の3つのメリットをご紹介します。禁煙を実践して、自分も周りも笑顔にしませんか。

① 体の中からきれいになる

時間の経過とともに体の中がきれいになります。歯周病の発症や悪化の危険性が低下し、歯科での治療効果もアップ。生活習慣病の危険性も減少します。

禁煙継続期間	体の中の変化
20分	血圧と脈拍が正常値に。手足の温度が上がる
8時間	血液中の酸素が正常に
24時間	心臓発作の可能性が少なくなる
数日	ニコチンが体から完全に抜ける。味覚や嗅覚が改善し、食べ物をおいしく感じられるようになる
2~3週間	心臓や血管などの循環が改善する
1年	狭心症や心筋梗塞など心臓の病気のリスクが半減
5年	肺がんになる確率が半減
10~15年	さまざまな病気になる確率が非喫煙者と同じに

② 男女ともに若々しく

体の中からきれいになるので、男女とも、肌がきれいになる、白髪や抜け毛が減るなどの

美容効果が現れます。また、味覚や嗅覚が改善されて食事がいしく感じられるようになったり、目覚めが爽やかになったりするなど、日常生活での効果も表れます。

③ 使えるお金が増える

1日に1箱買っていた430円のたばこを止めたとして、1か月で約1万3千円、1年で約15万7千円、10年で約157万円。これまでたばこを買うために使っていたお金を、自分の趣味や家族のために使えるようになります。