

## 無視できない「体への影響」

健康面から見ると、喫煙による体へのデメリットは非常に多くあります。

たばこの煙にはニコチン以外にも、発がん性のあるタール、血管の動脈硬化を促進する一酸化炭素など、約200種類の有害物質が含まれています。また、脳卒中や心疾患、COPD\*などの命に関わる病気から、味や臭いの感覚低下、歯や肌の老化まで、幅広い悪影響を及ぼします。

\*COPD＝「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれていた病気の総称。  
世界で年間300万人が死亡している。

## 喫煙は「自己責任」?

「自分の健康のことだから、自己責任だ」、そう考えて吸っている人もいるかもしれませんが、しかし、喫煙の影響を自分だけにとどめておくことは非常に難しいことです。

たばこの副流煙（たばこの先から出る煙）や呼出煙（喫煙者が吐き出す煙）を、本人以外が吸い込んでしまう状況を「受動喫煙」と言います。

現在は、店舗や公共施設の禁煙・分煙化が進んできているため、以前ほど深刻な受動喫煙は起こりません。しかし、喫煙室や屋外、ベランダなどで吸っていたとしても、しばらくの間は呼気や衣服などに有害物質が残留しています。そのため、喫煙直後に会話をしたり、接触があると、相手に対して、意図しない受動喫煙をさせてしまう恐れがあります。



## 喫煙による生活習慣病「COPD」に注意して

健康支援課  
福井 主任保健師

喫煙を原因とする病気で、特に近年増えてきているのがCOPD（慢性閉塞性肺疾患）と呼ばれる病気です。生活習慣病とされているのは、「喫煙」という生活習慣が大きな原因であり、**逆に禁煙することで予防・治療ができる病気**だからです。

この病気は、吸いこんだ有害物質によって肺の中で慢性的な炎症が起きてしまう、というものです。初期症状が**息苦しさや痰、せき**など一般的なもののため見過ごしやすく、**検査をしないと発見が難しい**病気です。進行すると肺機能が低下し、重症化すると日常的な酸素吸入が必要になってしまいます。肺の機能は、一度壊れるとなかなか元には戻せないため、**早期に発見し、治療を受けることが大切**ですね。簡単な検査でわかりますので、少しでも不安のある方は、医療機関を受診するとともに、禁煙をお勧めしますよ。

## 大切なものを 守るための「禁煙」

家族や同僚など一緒にいる時間が長いほど、受動喫煙の影響は大きくなります。特に小さい子どもは症状が出やすく、発達や成長に悪影響を及ぼし、小児ぜんそくなど呼吸器疾患の原因にもなります。

また、出産を考えている女性は特に注意が必要です。妊娠した時点で喫煙している場合、早産や死産、低体重などの可能性が増加します。

「喫煙マナー」だけでは、あなたの身近な人の健康を完全に守ることはできません。自分自身を含めて、大切なものが何かを考え、それを守るための「禁煙」を考えてみてください。



## 禁煙による 体の変化

- 8時間で・・・  
血中の一酸化炭素濃度が正常になり、運動能力が改善する
- 1日で・・・  
心疾患の確率が低下する
- 2日で・・・  
味や臭いの感覚が正常に戻り始める
- 3日で・・・  
ニコチンが体内から消え、呼吸が楽になる
- 2～3週間で・・・  
肺活量が30%回復し、肌もきれいに
- 1～9カ月で・・・  
疲労感が無くなり、咳やだるさが改善する
- 5年で・・・  
肺がん、心疾患、脳卒中での死亡率が半分になる
- 10年で・・・  
多くのがんになる確率が低下する

## 試してみたいよー禁煙あれこれ

禁煙したいけど、自信がない。そこで頼りになるのが禁煙補助剤や禁煙グッズ。でも、自分に合うかどうかかわからないと手が出しにくいですね。そんなあなたのために、喫煙歴13年、禁煙チャレンジ中の広報担当が体験レポート！

### ニコチンパッチ

肌からゆっくりとニコチンを吸収します。小さくて邪魔にならず、即効性は無いけれど、一日一枚で吸いたい気持ちを抑えられます。寝る前には剥がすのを忘れずに！



### ニコチンガム

ガムなので禁煙と相性が良く、噛むことでニコチンを吸収。ポインントは時間をかけてゆっくり噛むこと。味はそんなに気になりません。パッチとは同時に使えないので、ご注意ください。



### 禁煙用パイプ

色んな味が楽しめる、お手軽グッズ。ニコチン療法と並行して、口寂しさを紛らすのに適しています。煙や臭いは無いけれど、禁煙の場面で使う場合は誤解されないように気を付けて！



※禁煙補助剤は使用上の注意を守ってご使用ください