



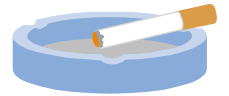
健康人で行こう!



「たばこ」についてのお話

10月1日から“たばこ”が値上がりし、愛煙家の方もこれを機に「禁煙」を考えているのでは…？

そこで今回は「たばこ」をテーマにしたお話をお届けします。非喫煙者の方にも関係のあるお話ですので、ぜひお読み下さい。



たばこを吸っている人はどれくらいいる？

「たばこは体に悪い」ということが定着している昨今ですので、喫煙者はどんどん減少し続けているようです。日本たばこ産業(JT)が行なった『全国喫煙者率調査』によると、昭和41年には83.7%だった平均喫煙率が、**平成21年には38.9%**にまで減少しています。また、喫煙者の中にも「たばこをやめたい・本数を減らしたい」と考えている人が**66%**もいるため、このことを考えると、たばこ離れが着実に進行していることがわかります。

「禁煙」を始めることで体にどのような効用があるのか

皆さんもご存知のように、喫煙の習慣は「発がん」「血管へのダメージ」「どうみやくこうが動脈硬化」など、たくさんのリスクがあることが知られています。

下の表では、たばこを吸っている人が「禁煙」を始めた場合、体にどのような効用がもたらされるのかをまとめてみました。禁煙は長期的な効用だけでなく、短期的にも効用があります。



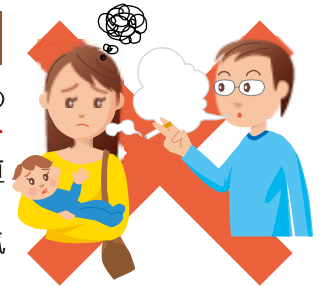
時間経過	効用
禁煙から 12時間後	血液の中の一酸化炭素濃度が低下。
禁煙から 2週間～3ヵ月後	心機能が改善。
禁煙から 1～9ヵ月後	咳や息切れが改善。
禁煙から 1年後	冠動脈疾患のリスクが半減。
禁煙から 5年後	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルにまで低下。
禁煙から 10年後	肺がんでの死亡率が喫煙者と比べ半減。 口腔がん、喉頭がん、食道がん、膀胱がん、子宮頸がん、肝臓がん等のリスクも低下。
禁煙から 15年後	冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルにまで低下。

ふくりゆうえん

“副流煙”による健康被害

たばこは、吸う人だけでなく、吸わない人も“副流煙”の影響を受けてしまいます。この副流煙とは、たばこから立ち上る煙のことで、この煙に含まれる**有害物質(ニコチン、タール、一酸化炭素など)**は“**200種以上**”もあります。実はこの副流煙は、吸っている人が直接吸いこむ“**主流煙よりも有害物質が多い**”のです。

たばこは、吸わない人や子ども達にまで、がん・心臓疾患・呼吸器系疾患など、様々な病気の危険性を高めてしまうのです。



子どもへの影響	●乳幼児の突然死 ●肺の発育遅れ ●低出生体重児 ●学童期の咳・痰などの呼吸器症状 ●小児喘息・他の喘息性疾患 ● <small>びいまくえん</small> 髄膜炎
非喫煙者への影響	● <small>しんさんこうそく</small> 心筋梗塞 ● <small>きょうしんしやう</small> 狭心症 ●動脈硬化 ●がん ●喘息 ●気管支炎 ●肺炎

このように、家族や同僚、隣人の健康にも被害を与えてしまう“たばこ”ですが、喫煙者の方はたばこの害についてもっと知ることが大切ではないでしょうか。吸う人も吸わない人も、「たばこが人体に与える影響」をしっかりと知ることが、お互いの健康な生活につながっていくことでしょう。

「健康保険」で禁煙治療ができるようになっています

1990年代後半から、タバコをやめたい人向けに「禁煙外来」が設けられていますが、以前は“健康保険の対象外”だったため、かかる費用は患者さんの全額負担で高額でした。しかし、**2006年4月1日より、一定の基準を満たす喫煙者の治療に関しては健康保険の適用が認められています。**

尚、禁煙治療で健康保険が適用となる医療機関は限られますので、詳しくはお近くの医療機関へお問い合わせ下さい。



今回は愛煙家の方にとっては耳の痛くなるお話でしたが、値上げを機に、たばこから「ご自身の健康」と「隣人の健康」を守ることを考えてみませんか？