

禁煙で健康を取り戻そう！

健康増進法の改正により、学校や役場、病院などは7月から「敷地内全面禁煙」となりました。来年4月には飲食店を含むほとんどの施設が原則「屋内禁煙」となります。

1. タバコの煙の健康への影響

タバコの煙には、ニコチンやタール、発ガン性物質など多くの有害物質が含まれています。これらの物質は、細胞に炎症を起こしたり、DNAを傷つけたり、全身にさまざまな影響を与えます。

2. 予想より大きい受動喫煙の害

タバコの煙は、①喫煙者が直接タバコから吸い込む煙(主流煙) ②タバコが燃焼する時の煙(副流煙) ③喫煙者の息から出る煙(呼出煙)に分けられます。たばこの有害物質は、主流煙より副流煙に多く含まれます。

(1) タバコの臭いと発がん物質はどこまで届く？

風のない状態で実験したところ、半径7mという結果がでました。風があり、喫煙者が数人いる場合は、その2～3倍の広さまで届きます。屋外に喫煙室を作ると仮定した場合、テニスコート2面分の広さが必要になります。

(2) タバコを吸った後の息からも有害物質が出ます。

喫煙者の息には、タバコを吸っていない時でも、タバコ由来の有害物質が含まれています。例えば、一酸化炭素※は最後の1本を吸った後、最低8時間は息から出ています。

また、喫煙者の呼気中一酸化炭素濃度は、環境基準10ppmをはるかに超えています。

(参考：吸わない人の呼気中一酸化炭素濃度は4ppm以下。)

※一酸化炭素とは酸欠状態を起こす物質。喫煙者が息切れがしやすいのはそのためです。

3. 女性とタバコ

女性は女性ホルモンや体格の違いにより、男性よりタバコの影響を受けやすいです。タバコの煙は、女性ホルモンの代謝を阻害し、生理不順、不妊、骨密度の低下などにも影響します。また、ニコチンの作用で血流が悪くなり、またメラニン色素の代謝に関係するビタミンCを壊すなど(タバコ1本でレモン半分のビタミンCが失われる)、お肌の老化にも関係しています。

4. 今から禁煙しても遅くない！

長年吸い続けても、禁煙に遅過ぎることはありません。さあ、今日から禁煙を始めませんか？

禁煙による体の変化 (参考：インターネット禁煙マラソン)

20分	血圧は正常近くまで下降する。
24時間	心臓発作の確率が下がる。
48時間	臭いと味の感覚が復活し始める。
48～72時間	ニコチンが体から完全に抜ける。
3日	呼吸が楽になる。
1～9ヶ月	咳・全身倦怠感などが改善する。
5年	肺ガンになる確率が半分に減る。
10年	口腔・咽頭・食道・腎臓・膵臓ガンになる確率が減少する。

禁煙成功のポイント

徐々に本数を減らすより、きっぱりやめる方が楽です。

1. まずは、禁煙開始日を決める。
2. 喫煙道具(タバコ ライター 灰皿)を片付ける。
3. タバコを吸いたくなった時の対処法
例 ・歯を磨く・冷水や熱いお茶を飲む・深呼吸する・体操する
4. 禁煙外来を上手に活用する。