

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

喫煙は百害あって一利なし！ 禁煙で自分と大切な人の健康を守る

タバコによる健康への悪影響は広く知られていますが、分かっていても長年の喫煙習慣からなかなか抜け出せない、家族に自分が吸うタバコの煙を我慢させているという人も多いのではないのでしょうか。喫煙の害をいま一度確認し、自分や周囲の人の健康のために禁煙に取り組んでみませんか。

喫煙は、多くの病気の発症リスクを高め、周りの人の健康を脅かす

タバコの煙には、約 5,300 種類の化学物質が含まれ、その中の 70 種類以上は発がん性物質です。喫煙により、これらの物質が体の中に取り込まれ、多くの病気の原因となります。タバコを吸う人が何らかのがんになるリスクは、吸わない人の約 1.6 倍に上ります。また、タバコの煙には、喫煙者が吸い込む煙（主流煙）や、喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）、火が付いたタバコから立ち上る煙（副流煙）があり、発がん性物質などの有害成分は主流煙よりも副流煙に多く含まれます。喫煙者のタバコの煙を吸わされる受動喫煙により、家族や周りの人の健康が損なわれる可能性が高まります。

●喫煙による主な疾患リスク、健康影響

肺がん・食道がん・胃がん・膵臓がんをはじめ多くのがん、脳卒中、歯周病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、虚血性心疾患、2 型糖尿病、妊娠・出産の異常（早産、低出生体重児・胎児発育遅延）など

●受動喫煙による主な疾患リスク、健康影響

脳卒中、肺がん、虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群（SIDS）*、ぜんそくの既往（子供）など

* 妊婦の能動喫煙（自分でタバコを吸う）、乳幼児の受動喫煙のいずれの場合も疾患リスクあり

※ 加熱式タバコは、紙巻きタバコに比べて健康被害が少ないなどうたわれていますが、加熱式タバコの煙にも有害物質が含まれており、現段階で健康への長期的な影響についての予測は難しい状況です。

禁煙にチャレンジしよう ―自分や家族の健康のために―

禁煙を成功させるためには、ニコチンへの依存性を断ち切ることが大切です。まずは、自分や家族の健康、タバコ代の節約、タバコ臭さがなくなるなど禁煙のメリットを書き出しましょう。禁煙を始めると、イライラや頭が重いなどさまざまな離脱（禁断）症状が表れます。どうしても吸いたくなったときはこのメリットを思い出し、ガムをかむ、水を飲むなどの対処法で乗り切りましょう。家族や周りの人に禁煙宣言をして協力を得るのも、成功への大きな力になります。自分だけで禁煙することが難しい場合は、禁煙外来や市販の禁煙補助薬を利用すれば成功率が上がります。禁煙外来では、医師のアドバイスと併せて禁煙補助薬の処方が受けられ、条件を満たせば保険が適用されます。

原稿・社会保険研究所©