

この機会にぜひ、禁煙について考えてみませんか？

たばこに含まれる有害物質

「ニコチン・タール・一酸化炭素」聞いたことのある言葉ではないでしょうか？

たばこの煙には 4 千種類以上もの化学物質、68 種類の発がん物質が含まれていて、それぞれが体へ様々な影響を与えています。

●たばこの煙に含まれる有害物質●

ごみ焼却時に発生する
ダイオキシン

ゴキブリ殺虫剤の成分
ニコチン

殺鼠剤の成分
青酸ガス

毒薬とされる
ヒ素

死体の防腐処理に
使われている
ホルマリン

消毒殺菌剤の成分
フェノール

ガソリンの成分
ベンゼン

たばこの煙には、健康に悪影響を及ぼす **250 種類以上の有害物質**が含まれています

禁煙のメリット

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
1分	タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始める
20分以内	血圧・脈拍が正常値まで下がる。手の体温が正常にまで上昇する
8時間	血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、運動能力が改善する
24時間	心臓発作の可能性が少なくなる
48～72時間	ニコチンが身体から完全に抜ける
数日後	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる
1年	肺機能の改善が見られる
2～4年	虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて 35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する
5～9年	禁煙後 5～15 年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、膵臓がんのリスクも低下する

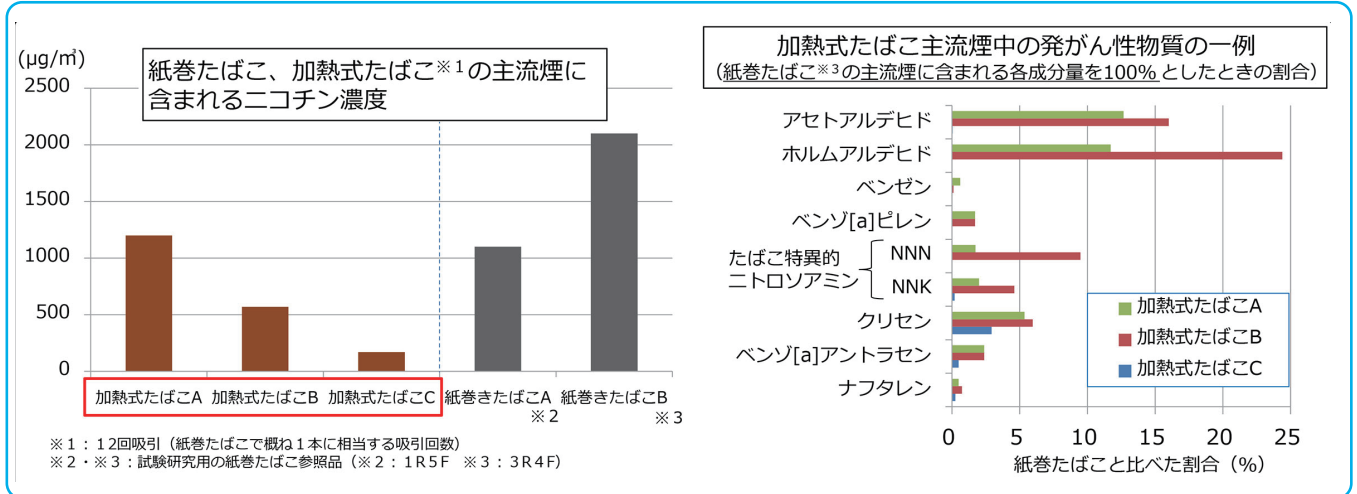
そのほか禁煙すると顔色や胃の調子が良くなったり目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できる色々な効果があります。

■「加熱式たばこ」は体に優しいの？

加熱式たばことは、従来のたばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるものを言います。主流煙に含まれる成分については、紙巻たばこほぼ同量程度のニコチンを含んでいる加熱式たばこもあります。



●主流煙の成分



参考文献：厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究「非燃焼加熱式たばこにおける成分分析の手法の開発と国内外における使用実態や規制に関する研究」

加熱式たばこの主流煙に健康影響を与える有害物質が含まれていることは明らかですが、販売されて間もないこともあり、現時点までに得られた科学的知見では加熱式たばこの受動喫煙による将来の健康影響を予測することは困難とされています。

■禁煙するのに遅すぎることはありません

●禁煙治療も保険適用の時代に！

禁煙しようと思っても、何かきっかけがなければ始めるのも続けるのも難しいものです。禁煙を始めるにあたって、現在は多く病院で禁煙外来が設置され、禁煙への一歩を踏み出しやすい時代にもなっています。わが国では禁煙治療は保険適用となっており、健康保険を利用した場合、禁煙治療は12週間を基本とし、自己負担3割の場合、治療期間中たばこを1日1箱ずつ吸い続ける金額よりも安くなります。

●2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて ～すすむ禁煙の輪～

近年のオリンピック開催地及び開催予定地では、公共の施設や職場について、受動喫煙防止対策を行っています。

たとえば・・・

- ロンドン(2012年)・・・建物内禁煙
- リオデジャネイロ(2016年)・・・敷地内禁煙
- 平昌(2018年)・・・原則建物内禁煙 ただし、飲食店等では、喫煙室の設置が認められている



国際オリンピック委員会 (IOC) が「タバコのないオリンピック」を提唱しているのに伴い、厚生労働省も、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、より一層受動喫煙防止について力を入れていくことを発表しています。

「禁煙を始めてみよう」そう思った方は、この機会にぜひ健康への一歩を踏み出してみてください。

