

保健

たばこと健康～選ぶのはあなたです～

■問い合わせ 保健福祉課 健康増進係 ☎ 476-1111 (131)

たばこと健康

～選ぶのはあなたです～

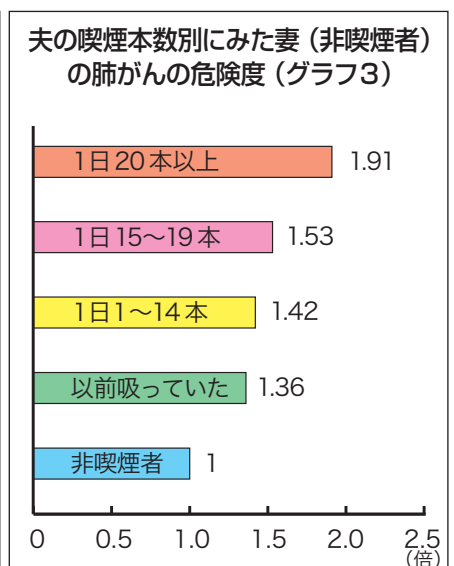
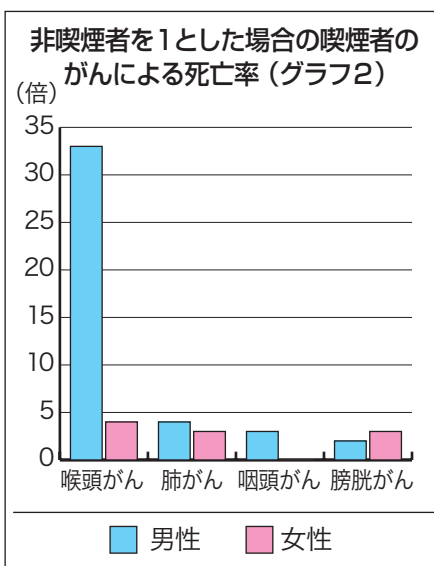
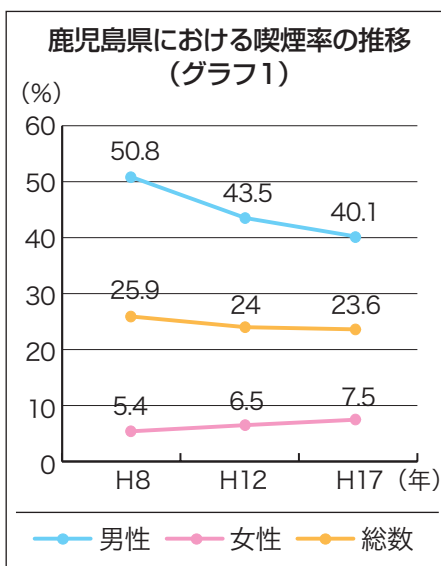
「わかっちゃいるけど、やめられない」喫煙者のそんな嘆きが聞こえてきそうです。たばこは依存性が高く、一度吸い始めるとやめるのにひと苦労。それでも鹿児島県の男性は、15年前に比べると喫煙者が10%も減少しました。しかし、女性は喫煙率が低いとはいえ、少しずつ増えています。(グラフ1)

たばこを吸うと？

たばこの煙には発ガン物質を含むタール、依存性のあるニコチン、そして吸い込むと血中を酸欠状態にする一酸化炭素が含まれています。喫煙は、肺がんをはじめとする、色々な部位のがんの危険度を高めます。特に男性の喉頭がん(のど)の死亡率は、吸わない人の32.5倍という高い死亡率となっています。(グラフ2) また、動脈硬化を促進させ、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)、脳梗塞、ぜんそくや肺気腫などの呼吸器疾患にもかかりやすくなります。

受動喫煙による健康被害

たばこを吸う人の吸い込む煙を『主流煙』、たばこの先からでる煙を『副流煙』といいます。有害物質は『副流煙』の方に何倍も多く含まれています。たばこを吸う人の側にいると、自分が吸いたくないのに吸ってしまうのが『受動喫煙』。受動喫煙のために、ぜんそくや肺がんにかかる率が高くなります。1日20本以上吸う夫を持つ妻は、吸わない夫を持つ妻に比べて約2倍の率で肺がんにかかりやすくなります。(グラフ3)



(厚生労働省『喫煙と健康問題に関する報告書第2版』)

さあ、禁煙にトライしませんか ～禁煙に役立つ日常生活の工夫～

- ①吸いたくなったら、冷たい水や熱いお茶を少しずつ飲む
- ②吸いたくなったら、散歩、体操、入浴、掃除など体を絶えず動かす。深呼吸もOK。
- ③食後すぐ、歯みがきで口をさっぱりさせるのも効果的
- ④宴会や煙の多い場所をさける

最後に『禁煙外来』のお勧めです。専門医による『ニコチン代謝療法』が健康保険で受けられます。一人では自信のない方は、一度受診してみてもいいかもしれません。成功率がぐっと高くなりますよ。