

# たばこと健康

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。  
自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？

## ◆ たばこの煙の害 多くの命と健康を奪い続ける、たばこの怖さ

たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん性物質が含まれており、生活習慣病やがんの原因になります。また、認知症や骨折のリスクも高まるため、**要介護状態になりやすい**とされています。禁煙は、認知症や寝たきりを予防する観点からも有効です。

## ◆ 受動喫煙による健康被害 望まない受動喫煙を「ゼロ」に！

自分ではたばこを吸わないのに、少量のたばこを吸っている状態になることを「受動喫煙」といいます。受動喫煙との関係が確実な病気は、**肺がん、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）、脳卒中、乳幼児突然死症候群**が挙げられ、この4疾患について、受動喫煙が原因で死亡した人は年間約1万5千人と推計されています。

加熱式たばこは、機械の内部で加熱し、発生した蒸気を吸い込むことで喫煙するもので、近年、若い喫煙者を中心に急速に普及しています。紙巻きたばこと比較するとにおいは少ないですが、蒸気には有害な化学物質が含まれています。たばこを吸う人や、その周りの人をたばこの害から守るためには、**禁煙が一番**です。



## ◆ 禁煙の効果 禁煙外来を活用して上手に禁煙を！

たばこは手軽なストレス解消法のように思えるかもしれませんが、しかし、喫煙しない時間が続くとイライラするのも、喫煙して落ち着いた感覚になるのも、「**ニコチン依存症**」の症状です。喫煙者の意思も大事ですが、禁煙には「**依存症を治療する**」という意識が必要です。

禁煙外来では禁煙補助薬を処方してもらえるほか、医療スタッフが無理なく禁煙する方法をアドバイスしてくれます。禁煙の成功率は自力で禁煙した場合に比べて4~6倍も高く、7~8割の人が禁煙に成功しています。また、スマートフォンを用いた禁煙治療のアプリも健康保険で使えるようになっています。

「禁煙しよう」と思った時がチャンス！  
いつでも気軽に禁煙にチャレンジしてみませんか？



禁煙外来利用でより確実に禁煙

自力に比べて4~6倍の成功率

