



健康支援課
☎973-3209



禁煙について考える



今回はたばこ健康についてのお話です。

健康に良くないと思いつつ、なかなかやめられないたばこ。これは、たばこに含まれるニコチンの作用が原因です。ニコチンは中枢神経を刺激して覚醒作用を起したり、緊張をほぐす鎮静効果をもたらすことがあります。しかしながら、たばこの煙には有害物質が含まれており、吸う人はもちろん、周囲の人々の健康に様々な影響を及ぼします。この機会にたばこの害を知り、禁煙について考えてみませんか。

喫煙と健康問題

喫煙者本人への影響

がん、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病等の疾病の罹患率や死亡率等が高いこと、及びこれらの疾病の原因と関連があるとされています。



妊婦への影響

喫煙は母体への影響だけでなく、胎児の発育にも悪影響をもたらします。喫煙している妊婦から生まれた赤ちゃんは喫煙していない妊婦から生まれた赤ちゃんに比べて低出生体重児となる頻度が約2倍高くなっています。さらに、喫煙している妊婦は喫煙していない妊婦に比べ、早産、自然流産、周産期死亡（妊娠28週以降の死産と、生後1週間以内の早期新生児死亡）の危険性が高くなっています。

乳幼児への影響

乳幼児突然死症候群の原因の一つにもたばこの煙が関連していると言われています。幼児（小児）では呼吸器疾患と関連が有ると言われています。また、親の喫煙に対する認識・行動が子どもへの受動喫煙や喫煙開始にも影響すると言われています。

未成年者への影響

青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べて

がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなります。肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5.5倍となっています。

たばこの害から健康を守る

喫煙者の中には、吸う時は換気し、気をつける、分煙を心がけているなどの配慮をされる方も多いかとは思いますが、たばこの煙を完全に断つことはできず、受動喫煙の影響を否定することはできません。妊婦や子どもがいる場所、人が多い場所では決してたばこを吸わないなどの行動が必要です。そして、喫煙者自身の健康を守るためにも、節煙・禁煙に挑戦することもとても重要です。

禁煙への道（自分にあつた方法で）

まずは節煙

☆一日の本数を減らす
☆肺まで吸い込まない

☆吸殻を長く残す

次に〇〇だけ禁煙

☆「午前中だけ」「今日一日だけ」の禁煙を繰り返す
☆禁煙の理由を確認する
☆自分なりの禁煙のメリットを見つける

そして禁煙

☆気分転換の方法を見つける
☆吸いたくなったら深呼吸を何度も繰り返す
☆吸いたくなったら水分補給する
☆散歩や運動をする
禁煙は、長年の喫煙習慣を断ち切る必要があるために想像以上の努力と勇気が必要です。禁煙に失敗しても再挑戦してください。「たばこをやめたい」という気持ちがあれば、禁煙は成功します。

ニコチン依存度が高く禁煙が困難と思つ方は、一度禁煙外来などの専門機関に相談が必要です。詳細は健康支援課までお問い合わせください。