



喫煙者とその家族は必見!?

タバコに関するアレコレ



「タバコは百害あって一利なし」と言われていますが、今回はその影響についてお話していきます。

タバコはなぜ体に悪いの？

タバコの煙には約200種類の有害物質が含まれています。その有害物質は肺から吸収され、全身に広がっていため、呼吸器疾患だけでなく、脳卒中、心筋梗塞など様々な病気のリスクを高めます。また、有害物質の中には数十種類の発がん物質が含まれており、喫煙は様々ながんの原因になるともわかっています。

三大有害物質

ニコチン

- ニコチン依存症を引き起こします。
- 血管を収縮させ、血流を悪くします。

タール

- 発がん物質を多く含みます。

一酸化炭素

- 全身細胞を酸欠状態にし、動脈硬化や心臓に負担をかけます。

数字でみる!? 喫煙とがん

がんにおける死亡原因のうち、男性で40%、女性で5%が喫煙によるものだと考えられています。

また、非喫煙者—喫煙者のがんによる死亡リスクを比較したところ、男性

(2倍、女性(1.6倍)の差がありました。(左図：がん別死亡リスク)



参照：Journal of Epidemiology,18:251-264,2008

禁煙するとお得なの!?

禁煙した人と喫煙を続けた人とを比べると、がんになるリスク、またはがんで死亡するリスクが低下することがわかっています。禁煙におけるメリツ

トは他にもあります。

がん以外の生活習慣病の予防に!

禁煙すると、2週間〜3か月で心機能・肺機能が改善し、1年で心疾患のリスクが半減し、5年で脳卒中のリスクが吸わない人と同じレベルになるといわれています。

家族の健康も守れる

禁煙すると家族への副流煙による健康被害を防ぐことができます。

(*副流煙：タバコの先端から上がる煙で、喫煙者が吸う主流煙よりも有害物質が数倍〜数十倍含まれる。)

美容に良い

喫煙すると血流が悪くなり、肌荒れやシワの原因になります。また、口臭や歯の色素沈着の原因や、歯周病になりやすくなります。

家計にもやさしい

一日一箱吸っている方が禁煙した場合、一ヶ月(1万3千円)、半年(7万8千円)、一年(15万6千円)、五年(78万円)の節約となります。

(*一箱430円で計算)

禁煙に向けての取り組み

喫煙歴が長い方は、ニコチンへの依存性も強いことから、自力で禁煙に取り組み続けることは容易ではありません。より楽に、より確実に禁煙するために禁煙外来の利用も考えてみましょう。

【禁煙治療について】

現在は禁煙治療も健康保険が適応されます。

標準的な治療スケジュールは約3か月間で、自己負担額(3割負担)は1万3千円〜2万円程度。

健診も上手に活用しましょう!

がんや生活習慣病は早期発見が大切です。喫煙者やそうでない方も毎年、必ず特定健診・がん検診を受け、病気の早期発見やご自身の健康管理にぜひお役立てください。

禁煙で貯めたお金で妻エステ

