

従業員の皆さん 日々のお仕事ご苦労様です。

今回の衛生委員会通信のテーマは、「たばこ健康」について考えたいと思います。

5月31日(木)は世界保健機関[WHO(ダブリュ・エイチ・オー)]が定める「世界禁煙デー」です。

日本でも、厚生労働省が、5月31日から6月6日までの一週間を「禁煙週間」と定めています。

今年度は、健康増進法の改正により、2019年7月に学校・病院・児童福祉施設等、行政機関が原則敷地内、2020年4月にそれ以外の施設等が原則屋内禁煙となることを控え、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」を禁煙週間のテーマとし、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行っています。

喫煙が健康に与える影響は大きい上、受動喫煙の危険性や、ニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で、たばこ対策は重要な課題となっています。

自分と周囲の健康を守るため、みなさんもこの機会に、禁煙について考えてみましょう。

## タバコと健康 ～肺がんだけじゃない?! たばこが蝕む心と体～

### 1. 喫煙はなぜ体に悪い?

- たばこの中に含まれる有害物質の代表格は、**ニコチン**です。ニコチンには強い依存性があります。 ※ニコチンは、**ヘロイン(麻薬)と同じくらい強い依存性**があります。
- たばこの煙の中に含まれる有害物質とは?

化学物質名	含まれるもの
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	ライター用燃料
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤



### 2. 肺がんより怖い! COPDとは

たばこ＝肺がんと思われがちですが、肺がん以上に高い確率で発症する病気が**COPD(慢性閉塞性肺疾患)**です。別名、「たばこ肺」とも呼ばれます。

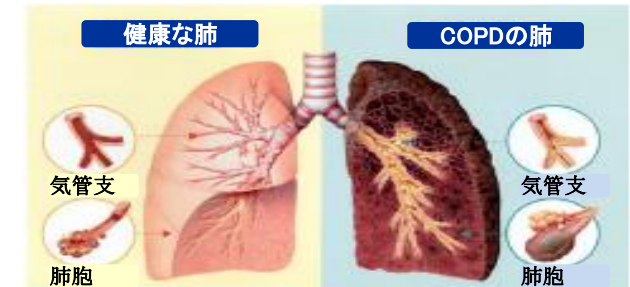
- **COPDとは?**  
長年の喫煙が原因で、気管支や肺に炎症が起き、その結果、気管支が狭くなったり、肺が壊れたりする病気です。
- **COPDになる確率**  
一般的には、総喫煙本数が多いほどCOPDになる確率が高くなります。

1日20本を20年間喫煙すると約20% (10人に2人)  
1日60本を20年間喫煙すると約70% (10人に7人)

### ■ COPDの初期症状

COPDの初期症状は、**「長引く咳や痰」「運動時や風邪を引いた時にヒューヒュー、ゼイゼイする」**ことです。

このような症状がある場合はすぐに治療を始めましょう!!



引用: 王子総合病院 医学教室HP

### 3. たばこが増やす、ストレス・うつ病

たばこが悪影響を及ぼすのは、身体だけではなく。

- **喫煙はうつ病や不安障害のリスクを1.7倍に高めます。**

禁煙をすることで、うつ病や不安障害にかかるリスクが、元々たばこを吸わない人と同じくらいまで下がることもわかっています。



「たばこがストレス解消になっているから、やめられない」は間違い!!  
⇒**たばこでイライラが解消するのは、ほんの一瞬**です。  
すぐにたばこを吸いたいという欲求(イライラ)にとって代わるため逆にストレスがたまってしまいます。

### 4. たばこが増やす、腰痛

働く人の多くが悩んでいる「腰痛」。実は、この腰痛にも、たばこが関係しています。

- **たばこを吸う人ほど、椎間板が劣化する**  
背骨の骨と骨の間には、衝撃を吸収する「椎間板」があります。たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させ、血流を悪くしてしまうため、栄養不足となった椎間板はスカスカになったり、外側が裂けて痛みが発生してしまいます。
- **たばこ、椎間板を「老化」させる**  
さらに、喫煙は体からビタミンCを奪います。ビタミンCからできる「コラーゲン」も減ってしまうため、椎間板がどんどん老化して行ってしまいます。



## 5. 受動喫煙について

たばこは、本人だけでなく、周りの人の健康まで脅かします。  
以下のような対策で、大切な家族（特に子供）や周囲の人を守れるでしょうか。

- ・ たばこを吸う時は窓を開けているから大丈夫
- ・ 必ず換気扇の下でたばこを吸うようにしている
- ・ 室内では喫煙せず、ベランダに出てたばこを吸う



・・・答えは「**NO!**」です！

喫煙者の吐く息には、環境汚染の基準値以上の一酸化炭素が含まれます。さらに、煙がついた髪の毛や衣服からも、有害物質が拡散します。

たばこの有害物質は、**子供の喘息や中耳炎、気管支炎、小児がん**にまで影響を及ぼすと言われています。

受動喫煙をさせないために必要なのは、「禁煙」です。

## 6. たばこを止めるメリットとは？

### 健康への効果

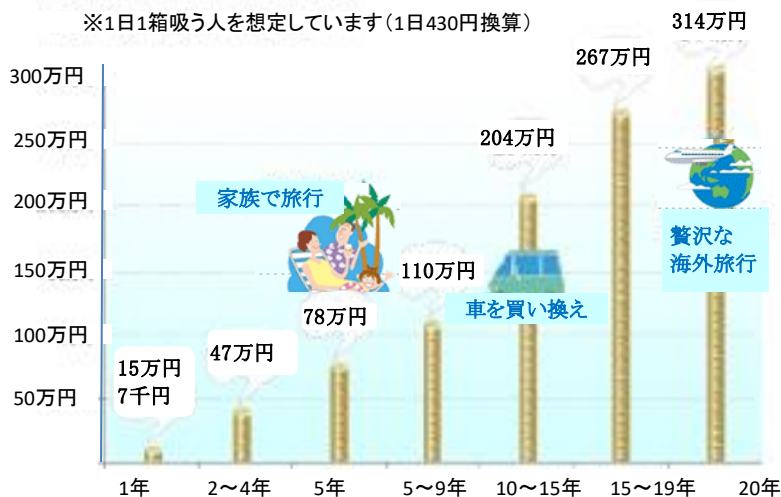
日本医師会 たばこがんHPより転載

禁煙の効果	
20分	血圧が正常になる
8時間	血液中の酸素濃度が正常になる
24時間	心筋梗塞のリスクが減る
48時間	味覚、嗅覚が回復し始める
2週間～3か月	循環機能が改善 歩行が楽になる
1～9か月	咳、疲労、息切れが改善する
5年	肺がんのリスクが半分に減る
10年	肺がんのリスクが非喫煙者と同程度になる

### 金銭面への効果

ファイザー製薬 すぐ禁煙.jpHPより転載

※1日1箱吸う人を想定しています(1日430円換算)



たばこを止めると思っているよりもずっと早く身体に好影響があらわれます。

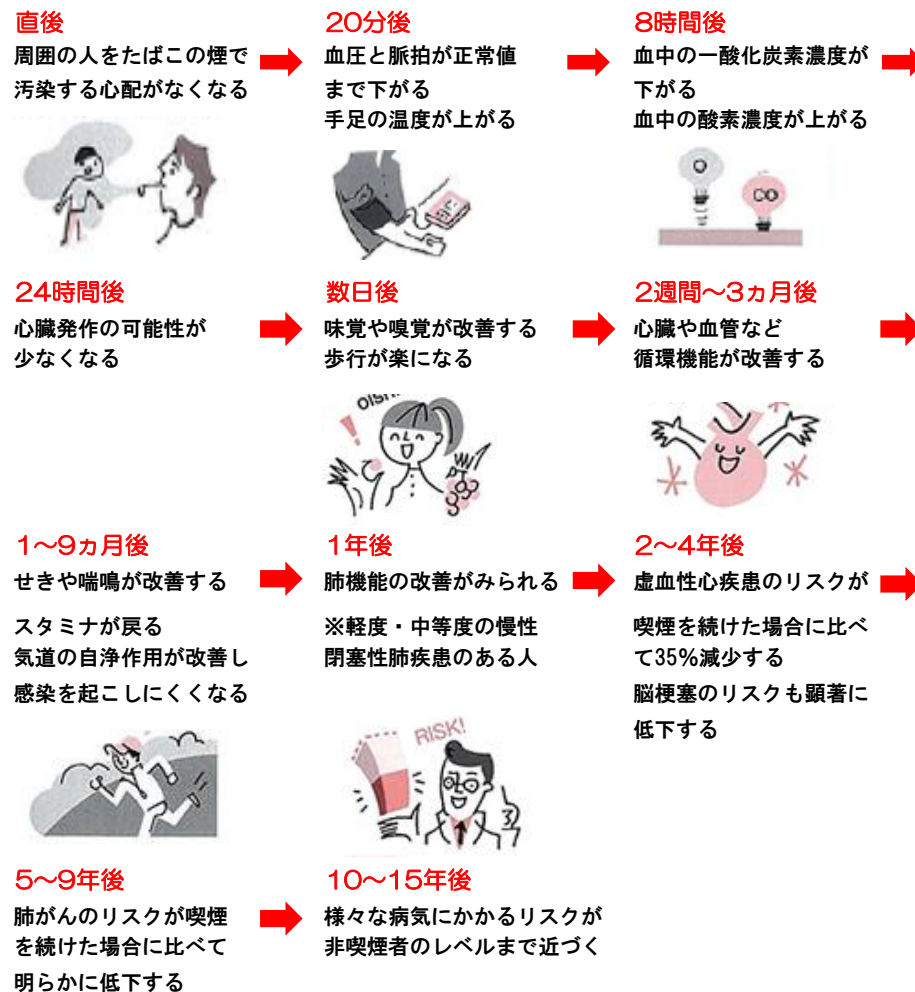
たばこを止めるとよいことがたくさんあります。ポジティブに考え「たばこを止める」ことを始めてみませんか？

## 7. 禁煙の効果

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。

また禁煙は**病気の有無を問わず健康改善効果が期待できる**ので、病気を持った方が禁煙することも大切です。もちろん禁煙による**健康改善は若年で禁煙するほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。**

30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても6年長くなることがわかっています。



たばこを止めるとよいことがたくさんあります！！  
ポジティブに考え、「たばこを止める」ことを始めてみませんか？