



## タバコ健康被害～禁煙のすすめ～

近頃、分煙の取り組みや、タバコの値上げで禁煙を考える喫煙者の方も増えていると思います。今回はそんなタバコの健康被害についてご紹介します。

### タバコの健康被害



タバコを吸うと、がんをはじめ、呼吸器疾患・循環器疾患・消化器疾患・歯周病などの病気にかかりやすくなります。

がんは、タバコの煙に含まれている発がん物質が肺から吸収されて血液中に入り、体内の臓器に入ることによって発生します。中でも、肺がん・食道がん・口腔がん・咽頭がん・喉頭がんは、非喫煙者との相対危険度は2倍以上となっています。

呼吸器疾患は、臓器が直接タバコの煙と触れることによるもので、慢性気管支炎・肺気腫・気管支ぜんそくなどにかかりやすくなります。

循環器疾患は、動脈硬化を促進する一酸化炭素や血圧を上げるニコチンなどによるもので、狭心症、心筋梗塞などにかかりやすくなります。

消化器疾患は、ニコチンが自律神経に作用し、胃腸の血流を低下させ、組織の機能低下を引き起こすことによるもので、胃潰瘍・十二指腸潰瘍にかかりやすくなります。歯周病は、ニコチンの作用により歯茎の血行が悪くなることにより、かかりやすくなります。

### 受動喫煙

タバコの煙は、たばこを吸っている本人だけではなく、喫煙者の周囲でタバコの煙を吸わされる人にも大きな健康被害を与えます。

また、日本の電子たばこは法律でニコチン入りの商品は販売が禁止されています。しかし、ニコチンが入っていないとしても、その他にホルムアルデヒドなどの有害物質が検出されたという研究結果があります。

### 禁煙のすすめ



#### 禁煙の効果

長年タバコを吸っていても、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。

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。



禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられます。その後比較的早期にみられる健康改善には、せきやたんなどの呼吸器症状やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下するこ

とがあげられます。禁煙後早ければ1ヵ月経つと、せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善します。また免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

更に禁煙後1年経つと肺機能が改善し、禁煙2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少します。肺がんのリスクが低下するのは禁煙5年後以降と少し時間がかかりますが、禁煙して10～15年経てば様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。



### 禁煙を成功させるコツ

自力で禁煙を成功させるためのポイントとは、タバコが吸いたくなったときにどのように対処するかです。

- ① 喫煙と結びついている生活パターンを変えましょう
- ② 喫煙のきっかけとなる環境を改善しましょう
- ③ 吸いたくなったら代わりとなる行動をしましょう

- ・ 食後(食後すぐに席を立ち、歯を磨く)
- ・ タバコやライターなどの喫煙具(禁煙開始前に処分する)
- ・ お酒の席(外に飲みに行かない)
- ・ タバコを買い取る場所(近づくかない)

### 喫煙の代わりに他の行動をする

- ・ 冷水や炭酸水、熱いお茶を飲む。
- ・ 野菜スティックや昆布など(低カロリーのもの)を噛む。
- ・ ノンシュガーのガムや飴を口にする。
- ・ ストレッチや体操をする

自身でどうしても禁煙が成功しないとお悩みの方は禁煙外来の受診も検討してはどうでしょうか。

禁煙外来は、日本全国にあり、総合病院のほか、内科や循環器科、婦人科、外科、心療内科、耳鼻咽喉科など、様々な病院やクリニックで診療を受けることができます。また、条件を満たせば健康保険も適用することが可能です。

タバコは様々な悪影響を自分、そして周囲の人に与えてしまいます。喫煙習慣を見直して、健やかな生活を送りましょう。

(上田)



参考：千葉県HP  
奈良市HP  
e・ヘルズネット  
すく禁煙.jp

# コロナ禍でも健康診断を

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、緊急事態宣言下では、集団で実施する各種健診を延期するように厚労省からお願いがされていましたが、宣言解除後も受診控えが続いてしまっているようです。過度な受診控えは、健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。コロナ禍でも健診や持病の治療、お子さまの予防接種などの健康管理は重要です。

医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策がされていますので、ご自身の健康のために健診を受けましょう。

健診とはどんなものかご紹介しますので、再度確認してみてください。



## 健診とは

体の健康状態をある尺度で総合的に確認するプログラムのことを健康診断略して、健診と呼びます。労働安全衛生法などの法律によって実施が義務付けられた「法定健診」（定期検診とも呼ばれる）と個人が任意判断で受ける「任意健診」に分けられます。

## ●法定健診

乳児・妊婦・市民・従業員などによって内容が定められています。検査項目は問診（既往歴および業務歴の調査や自・他覚症状の有無の確認）、身体測定、視力・聴力検査、血圧測定、便及び尿検査、胸部エックス線検査など10数項目からなります。また生活習慣病の予防のために40歳以上には「特定健康診査」（メタボ健診）として、血液検査、肝機能検査、血中脂質検査、空腹時血糖、心電図検査などが加わります。

## ●任意健診

人間ドックなどがありますが、法定健診よりも多い40〜100項目程度のより高度な検査を行うことが多いです。全身を徹底的に検査することが可能ですが、費用が自己負担となり高額になるため、健康保険などからの補助や法定健診と併せて実施することで、費用の軽減を図る施策などが行われる場合もあります。



## 健診の目的

健診は、自分の健康状態を自らチェックするもので、会社等により強要されて受けるものではありません。健診の目的は、死亡原因の上位のがんの早期発見・心血管疾患、心筋梗塞等の虚血性心疾患、脳卒中の予防です。また、がんを含めた罹りやすい病気の危険因子のチェックも目的となります。



## ●癌の早期発見

2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで死亡する時代になって来ました。罹りやすいがんとして女性では乳がん（年間約6万人）、男性では前立腺がん（年間約6万人）で、増加傾向です。健診におけるがん検診にて、症状の出る前にチェックする必要があるります。がん検診において、健診だけでは十分ではありません。異常所見があれば、精密検査が必要となって来ます。がん検診を受診して、早期がんの状態で診断されれば、がんも完治する病気となっています。

## ●心血管疾患・動脈硬化性疾患の予防

動脈硬化が原因となりますが、その危険因子として、高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満・喫煙・メタボリック症候群があります。危険因子をもついても、初期段階では、ほとんどが無症状です。早期であれば、危険因子の治療は、生活習慣の改善（食事・運動療法）だけで、改善されることも多々見られます。

健診受診者の中には、前年度に指摘されたチェック項目に対し、行動を起こさず、翌年さらに悪い状態となっていることがしばしば見られます。ある日突然、予期せぬ病気が（例えば心筋梗塞とか脳卒中）を来し、命を失う事もあるれば、半身不随になって、その後の人生設計の大幅な転換を余儀なくされる場合があります。

## おわりに

セルフケアが提唱されてより、自己責任の時代へと変わってきました。健診の結果は、日常生活の中に生かしてこそ意義があります。健診の結果や保健指導を受けたアドバイスをもとに、日常生活を見直すなど、ご自身のために今から健康づくりに努めましょう。

参考：厚労省HP  
次号は健診結果の見方です。  
（鈴木）

## 編集後記

こんにちは。みなさんお元気ですか？私はずっとも元気に活動しています。友人の勧めで「登山」デビューを果たしました！デビュー登山は「水沢山」です。



標高1194m、榛名山の寄生火山で、鋭い山容の独立峰は周囲から目立ち、麓には坂東札所十六番にも数えられる水沢寺があります。登頂まで約1時間ぐらいでしたが、景色や植物、山鳥を写真に収めながら楽しい時間を過ごすことができました。



次回は「谷川岳」か「尾瀬」に登る予定です。今回よりもっと落ち着いて余裕を持って上り、美しい写真を撮りたいです。  
（高橋き）