

たばこをやめよう

～人気店？ 列の先には 喫煙所～



阿込 太郎(アコム タロウ)さん 52歳

最近、会社の地下に人気店ができた。昼過ぎにはいつも行列ができており、皆さんスマホ片手に並んでいる。ワクワクしながら待つこと数分。・・・あれ？ そういえば、ここって何屋だ？ 目を細めて看板らしき掲示を見てみると、なんとそこには『喫煙所』。・・・マジか!？ 騙された!!

たばこによる健康被害

たばこの歴史は古く、日本へは1543年に鉄砲の伝来とともに伝えられたと言われています。そして、その有害性についても長らく議論されており、世界的には、20世紀半ばには健康影響が指摘されています。2005年には、WHOによるたばこ規制枠組条約が発効し、現在まさに国際協調のもとでたばこ対策が進められています。

☆ 気になる健康被害 ☆

口・のど・歯

咽頭・喉がん、味覚の低下、歯周病

肺・呼吸

肺がん、ぜん息、肺炎、**COPD**

手足

末梢血管疾患、骨粗しょう症、パーキンソン病

生殖器

不妊
男性: 精子の減少、ED
女性: 子宮頸がん、月経痛

脳・精神的影響

脳血管疾患リスク増加、依存、禁断症状

心臓・胸部

心疾患リスク増加、食道がん、乳がん

腹部

胃がん、すい臓がん、潰瘍、大動脈瘤、大腸がん



☆ COPD、あなたは大丈夫？ ☆

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙などの有害物質を長い間吸い続けることで起こる肺の病気です。COPDの原因の90%以上は喫煙で、喫煙者の15～20%がCOPDを発症するという報告もあり、別名「たばこ病」と呼ばれています。国内の調査では、40歳以上の人口の8.6%、約530万人がCOPDに罹患しているという報告があります。しかし、2017年の厚生労働省患者調査によると、病院でCOPDと診断された患者数は22万人です。つまり、COPDであるのに受診していない人は500万人以上いると推定されます。



※健診ではココをチェック!

人間ドック項目: 肺機能検査(スパイロメーター)

【症状】

初期の風邪とよく似ていますが、進行すると普通の歩行や会話も息切れのため困難に……。最終的には酸素ボンベが手放せなくなります。

【予防】

とにかく、禁煙!

☆COPD代表的な症状

① 息切れ

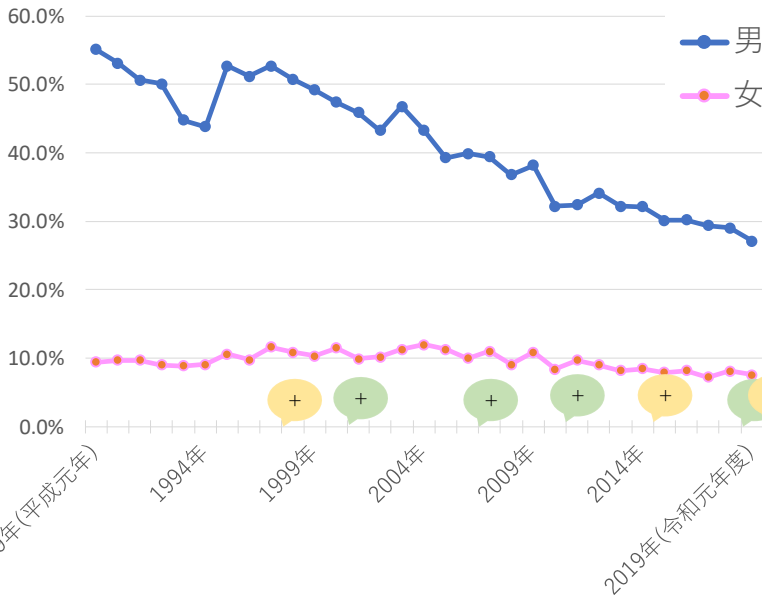


② 慢性的な咳と痰



喫煙率の推移

全国の喫煙率は、年々減少傾向にあります。喫煙率の低下は、消費税やたばこ税の増税だけでなく、政府の様々な施策による喫煙所の減少とも大きく関わっています。



厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

たばこ
増税

2001年、2006年、
2010年、2018年

消費税
増税

1997年: 5%
2014年: 8%
2019年: 10%

【政府による受動喫煙防止等の対策】

- 2003年: 健康増進法(受動喫煙防止措置の努力義務)
- 2005年: たばこ規制枠組条約(警告表示の強化や広告規制等)
- 2006年: 禁煙治療の保険適用開始
- 2010年: 上記条約を受け、局長通達により行政機関・医療機関の全面禁煙
- 2019年: 健康増進法一部改訂(喫煙所の設置義務)

☆ 加熱式たばこは体によい??☆

煙や臭いが少ない、ということで人気となっている加熱式たばこですが、本当によいことだけでしょうか？



答えは…NOです！

加熱式たばこの煙(エアロゾル)には、通常の大気中濃度を大きく上回る有害物質が含まれ、「煙にさらされる他者の健康を脅かす可能性がある(WHO)」とされています。また、見えにくいため避けることができず、知らないうちに有害物質を吸っている可能性もあります。



たばこをやめよう

禁煙には様々な方法があります。自分に合った方法で禁煙にトライしましょう。

とにかく自力！

気合と強い心意気を用意し
禁煙チャレンジ！
禁断症状が軽めの
喫煙本数が
少ない人向き。



薬禁煙補助薬を購入

ニコチンパッチやニコチンガム
を購入して、禁煙後の禁断症状
を軽減する。
喫煙本数の少ない
人におすすめ！



禁煙外来を受診

医師のサポートを受けながら、
ニコチンパッチやチャンピックス
(内服薬)を使って禁煙チャレンジ！
※健康保険証が利用
できる場合あり



☆ 健保も禁煙を支援します ☆

アコム健康保険組合では、チャンピックス(内服薬)による禁煙の補助を行っています。病院に足を運ばなくても禁煙外来と同様の禁煙にチャレンジができます。



禁煙支援に興味がある方は、
東京健康相談室まで連絡ください!!

引用・参考
厚生労働省 e-ヘルスネット
日本呼吸器学会 <http://www.jrs.or.jp>
日本禁煙学会 <http://www.jstc.or.jp>
イラスト:いらすとや