



## タバコをやめるのに「遅すぎ」はありません

### 🚭 タバコはどうして悪い？

死に至る病気（がん、心筋梗塞、脳卒中など）になる原因だからです。

20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になることがわかっています。喫煙は、一時の至福感と引き換えに自分の寿命を削っています。また、普段タバコを吸わない人はタバコの煙に対する感受性が高いため、少しの量でも大きな健康被害を受けるといふ報告があります。

### 🚭 どれだけ有害なの？

ニコチン、タール、一酸化炭素のほか、殺鼠剤<sup>さつそざい</sup>の成分であるシアン化水素やヒ素など70種類以上の発がん性物質が含まれています。

大気汚染の原因としてよく耳にするPM2.5は直径2.5 $\mu$ m未満の微粒子ですが、タバコの煙はそれより小さく、完全分煙の場所でも実は健康被害にさらされている状態です。家族に気を遣って換気扇の下で喫煙していても、子どもの尿からは大量のニコチン代謝物が検出されたというデータもあります。

### 🚭 「タバコ臭い」と感じたら、もう被害にあっています

分煙していても、吸わない人は「タバコの臭い」を嗅いだけで健康被害を受けています。

服や髪の毛、カーテン、家具、壁、車内などからタバコ臭を感じたときには、有害物質が体内に吸い込まれています。タバコの煙は、いったん付着したあと、徐々に空気中に再び遊離します。タバコの煙がない環境でも、臭いが少しでも残っていると、タバコを吸わない人は有害物質にさらされています。

### 🚭 「ニコチン依存症」という病気です

タバコの煙を吸い込むとニコチンが肺から急速に吸収され、約7秒でイライラする気持ちが解消されたと実感されます。脳の中ではタバコが良いものだと認識され、依存度が強くなります。

しかし、ニコチンの影響はなくなるのも早く、イライラやストレスが再び出現します。ニコチン依存症から抜け出すのは、ヘロインやコカインをやめるのと同じくらい難しいといわれています。

#### ■ 依存症になる割合

ニコチン > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン

#### ■ 依存症になった人の禁断症状の強さ

アルコール > ヘロイン > ニコチン > コカイン > カフェイン

#### ■ 依存症の人がやめる難しさの度合い

【コカイン = ヘロイン = アルコール = ニコチン】 > カフェイン

### 🚭 「禁煙」で取り戻せる健康があります

禁煙後の経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下し正常化する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2~12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1~9ヶ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5~15年で脳卒中中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

9月は健康増進普及月間です。「健康寿命」の延伸を図っていくために、一人ひとりが運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善について理解を深め、実践をしていく期間です。

みなさんも、この機会に自分にできそうなことを考えて、健康づくりに取り組んでみませんか。