

安足 Net 通信では、皆さまの健康づくりに役立つ情報を発信します。

今回は**タバコ**についてお伝えします。



5月31日は世界禁煙デー 5月31日から6月6日は禁煙週間



タバコによる赤ちゃんへの影響

タバコは、妊婦さんや赤ちゃんに特に大きな影響を与えます。家族のことはもちろん、自身のためにも禁煙を目指しましょう！



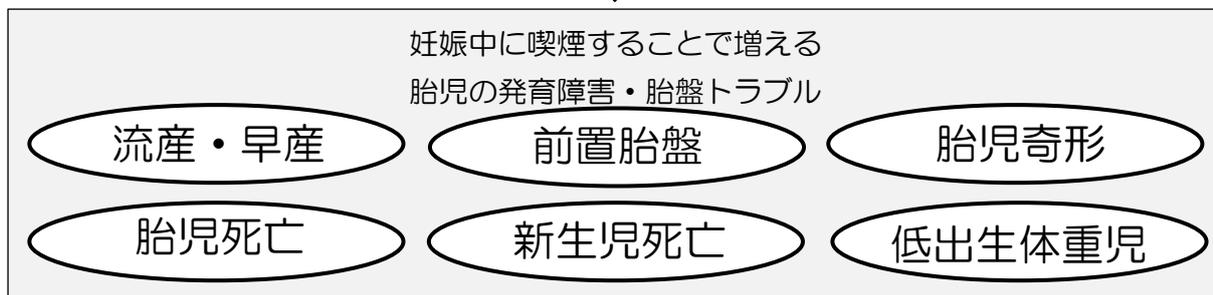
ニコチン※1

一酸化炭素※2

血管の収縮

子宮内や胎児の血流減少

胎児・胎盤が低酸素状態に！



※1：タバコの葉に含まれ、煙から体内に取り込まれてしまう依存性の高い物質

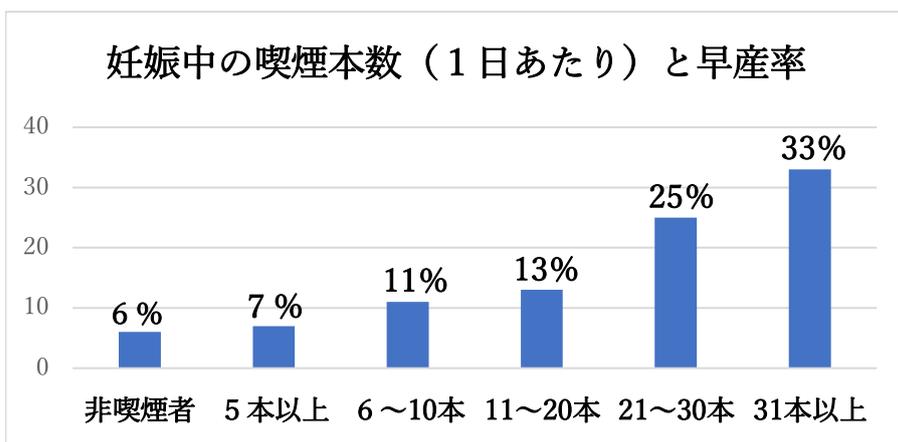
※2：タバコの煙に1~3%含まれ、血液の酸素運搬能力を低下させる物質。動脈硬化を促進するとされている

参考：栃木県作成、「新しい家族のために ~家族みんなでノースモーキング~



妊娠を予定している女性は要注意！！

また、右のグラフのように、受動喫煙だけでも低出生体重児のリスクが高くなります。



出典：日本産婦人科医学会、「飲酒、喫煙と先天異常」、2012



成人年齢は 18 歳に引き下げられましたが、タバコに関しては『20 歳未満の者の喫煙の禁止に関する法律』によって、変わらず **20 歳未満の方の喫煙は法律で禁止されています！**

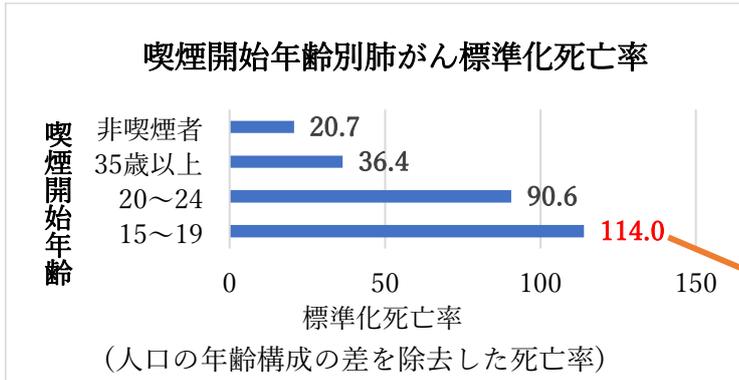


◎未成年の頃からタバコを吸い続けてしまうと…

①死亡率が上がる！

20 歳に満たない頃から喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、**がん**や**虚血性心疾患**^{※3}などの危険性がより高くなります。

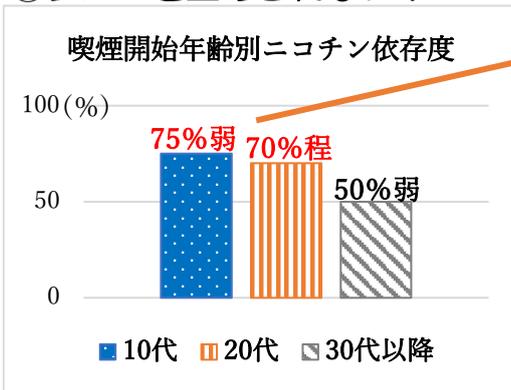
※3：心臓の筋肉が必要な酸素を受け取れなくなってしまう、心臓の動きが弱まってしまう病気



特に**肺がん**では、20 歳未満で喫煙を開始した場合の**死亡率**は、非喫煙者に比べて **5.5 倍**に…。

出典：厚生労働省，健康と健康問題について簡単に理解したい方のために（Q&A）

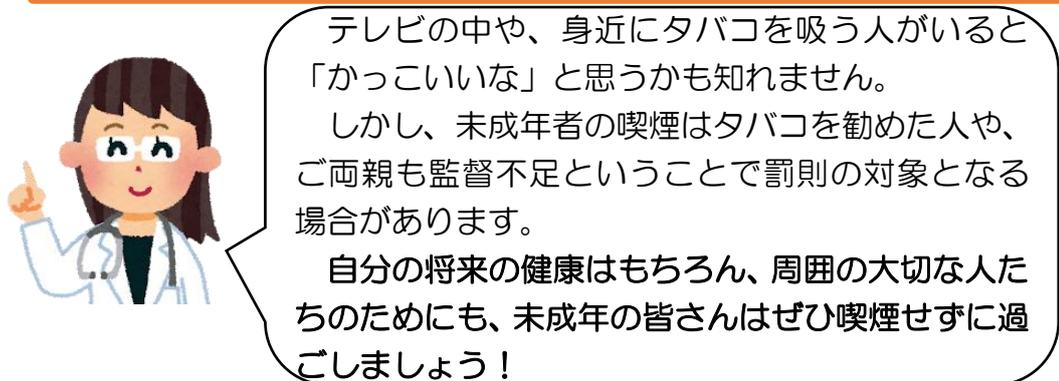
②タバコを止められない！



ニコチンへの依存度を測るテストで7点以上（5点以上でニコチンへ依存症と診断される）の者の割合は、**喫煙を開始した年齢が10代・20代だと、いずれも70%を超えています**

左のグラフのように**吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高い人が多くなるため**、いざタバコを止めたいと思っても、未成年の頃からタバコを吸い始めていると、簡単には止められなくなってしまいます…。

出典：厚生労働省，平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査





◎禁煙のメリットをご存知ですか？

全国で喫煙率は緩やかに減少していますが男性の27.1%、女性の7.6%の方は喫煙を続けています。タバコは身体に沢山の悪影響を与えてしまっているため、禁煙期間が続けば続くほどメリットが増えます！！ 改めて、禁煙を考えてみませんか？

禁煙してからの経過時間	身体へのメリット（良い変化）
20分以内	心拍数と血圧がタバコを吸う前のレベルに戻る
12時間	血中の一酸化炭素濃度が下がる
2～12週間	血液のめぐりが良くなり肺機能も改善する
1～9ヶ月	咳や息切れが減る
1年	狭心症や心筋梗塞などの疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	脳卒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、頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	狭心症や心筋梗塞などの疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

参考：World Health Organization, A Guide for tobacco users to quit：2014

◎**受動喫煙にも要注意！** ぜひ、周囲の人に禁煙をすすめましょう
喫煙者が吸っている煙だけではなくタバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタール^{*4}はもちろん多くの有害物質が含まれています。

受動喫煙との関連が「**確実**」と判定された
肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）^{*5}の
4疾患について、**超過死亡数^{*6}**を推定した結果によると、
日本では年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しており健康への影響は深刻です。



^{*4}：たばこの煙に含まれる粒子状の成分で、さまざまな有害物質や発がん性物質が含まれている

^{*5}：何の予兆もなく、健康にみえた乳児に、突然死をもたらす疾患 ^{*6}：予測される死亡者数と比較した場合の、増加分の死亡者数

なかなか、禁煙が続かない人には禁煙治療専門の外来、
『禁煙外来』に相談してみてもいいでしょうか？

県内の禁煙外来実施医療機関は、インターネットで
栃木県 禁煙外来で検索するとご確認頂けます。



安足保健所のHP上でも

[こちらのページ](#)の

『喫煙対策』の欄に

足利市・佐野市の

喫煙外来一覧を掲載しています！

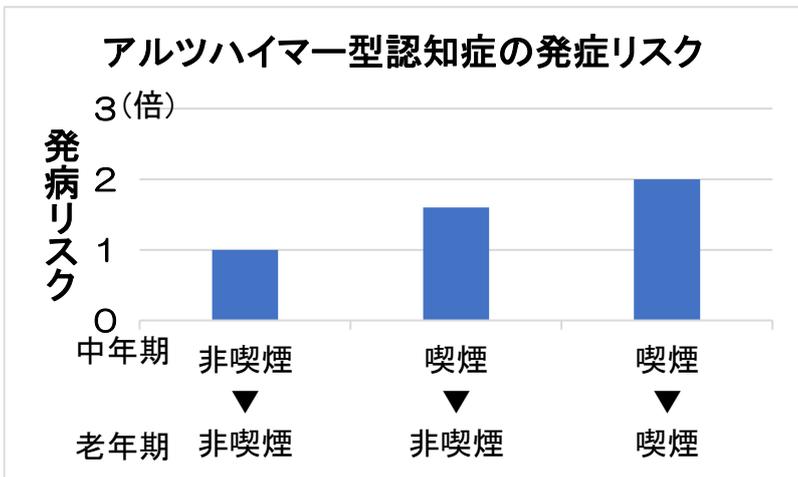




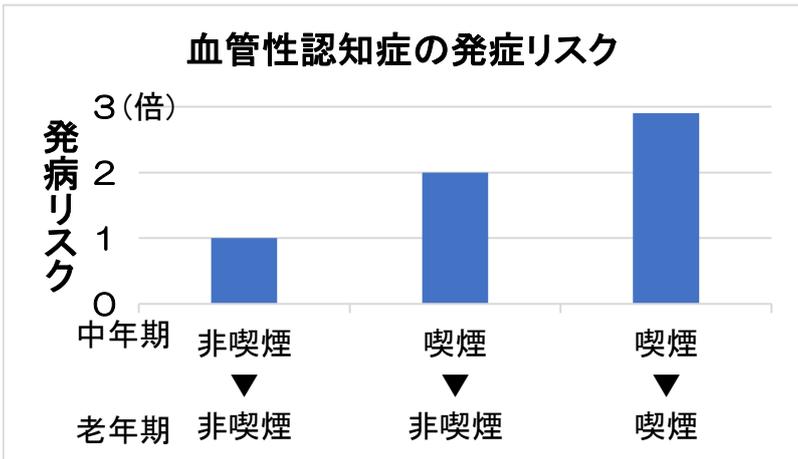
5月31日は世界禁煙デー・5月31日から6月6日は禁煙週間 



高齢者の喫煙率は、70歳以上の男性で15.1%、女性で3.0%となっています。また、60歳以上の男性で31.1%、女性で8.9%となっており、男性27.1%、女性7.6%の平均と比較すると、決し高齢者の方々が、喫煙するにあたって特に注意していただきたいのは、**認知症の発症リスクが増加する**ということです。



高齢になってもタバコを吸い続けることによって、認知症のリスクがこんなに高くなるなんて…。



喫煙によって、認知症のリスクが高まってしまうのは、タバコの煙に含まれる成分によって、血管の炎症や収縮、酸素や栄養の供給能力を低下させることが要因と考えられています。



出典：Ohara T, et al. : Midlife and Late-Life Smoking and Risk of Dementia in the Community: The Hisayama Study. J Am Geriatr Soc

禁煙には「禁煙したい」という思いが一番大切です。高齢者になっても禁煙を続けることができれば、糖尿病等の生活習慣病の悪化の予防につながります。

まずは、禁煙の準備も含めて、以下の3つから始めてみませんか？

①禁煙開始日を決める

禁煙宣言書〔禁煙開始日と禁煙決意の理由をまとめたもの〕を作ってみるの効果的です



②吸いたい気持ちを切り替える行動を取り入れる

タバコを吸いたくなるタイミングと、そのコントロール方法を事前に見つけ出しておくことが重要です。(吸いたくなる前に『顔を洗う』『歯磨きする』等)



③環境を整える

タバコ・ライター・灰皿等の喫煙具を処分する。喫煙中の人に近づかない、自分が禁煙していることを周囲の人に告げておく等。