



タバコ1本について約60%の税金がかかっています。喫煙者は「タバコを吸って、より多く納税した社会に貢献している」と胸をはります。しかし、タバコ

1 タバコと医療費

コによって生ずる病気に対する医療費や所得の損失などを加えるとタバコ税による収入の2倍の費用がかかっています。つまり、タバコは本人にも日本経済にとってもマイナスになっています。タバコを吸わず健康であることが何よりも大切なことなのです。

2 タバコとがん

タバコを吸うことによつてがんにかかる危険性は高くなります。例えば、吸わない人と比べると喉頭がんは32.5倍、肺がん45倍、口腔がん3倍、肝臓がん31倍、そして食道がんは22か



かりやすくなります。タバコを止めることにより、この危険性は徐々に減少します。がんが出来る前にタバコは止めましょう。

3 タバコと健康

タバコを吸うことで肺、心臓、

胃の病気にかかりやすくなります。喫煙によつて動脈硬化が進行します。心臓の血管(冠動脈)が狭くなる狭心症では胸の痛みや圧迫感を感じます。更に、完全に詰まると心筋梗塞になり致命的になることがあります。喫煙者は心臓の病気に2倍かかりやすくなります。かぜをひいてなかなか咳が止まらない人は肺気腫や慢性気管支炎の可能性があります。これらの病気は別名「タバコ病」ともいわれています。胃潰瘍もタバコを吸う人はかかりやすくなります。足の指の血行障害や歯肉炎なども喫煙と関わっています。健康のためには禁煙が重要です。

喫煙対策

喫煙による健康被害

タバコは、タバコを吸う本人に有害であることはどなたにも知られていることですが、いま最も問題になっているのは、タバコを吸いたくないのに煙を吸わされる「受動喫煙」、母親のおなかの中にいるときに害を被ってしまう「第3の喫煙」による健康被害です。



4 タバコと老化

診察室で患者さんを見てみると喫煙者かどうかわかることがあります。例えば、喫煙者は肌が黒ずんで顔色が悪く、声もガラガラ声になっています。タバコは5〜15歳老化をすすめるという研究もあります。



5 タバコと妊娠、乳幼児への影響

女性にとつてタバコの害は思っている以上にあります。妊娠中の喫煙は早産、流産の原因になり、胎児の発育にも多大な影響を与えます。母親の喫煙は子供の乳児突然死や喘息になる危険性が高まります。



受動喫煙って知ってますか？

自分の意志に関係なく、周りにいる喫煙者の煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。他の人のタバコの先から立ちのぼる紫色の煙を「副流煙」といい、この副流煙の方に有害物質の量が多く認められます。受動喫煙により副流煙を吸わされることのほうがより危険といふこととなります。受動喫煙による健康被害をなくすために、平成15年「健康増進法」が制定されました。健康増進法では「学校・病院・公共施設など多くの人が利用する施設を管理する者は、受動喫煙の弊害を防止するために必要な措置を講じなければならぬ」とされています。最近では駅・役場・レストランなどで分煙・禁煙にするところが増えてきました。



7

軽いタバコは安全？

最近ではニコチン、タールが少なくと銘うたいいわゆる「軽いタバコ」が人気で売り上げを伸ばしています。診察室でも「軽いタバコに変えました」とか「本数を減らしました」とか言われる方を多く見受けられます。本当に軽いタバコなら、本数を減らしたなら、体に安全なのでしょう？喫煙者の血液中のニコチンの濃度を調べたところ、ニコチンの含有量の多いタバコも少ないタバコも差がなかったという結果がでています。さらに、一日のタバコを吸う本数を減らしても血液中のニコチン濃度は減っていません。喫煙者は軽いタバコ



8

喫煙はニコチン依存症!!

タバコは有害ということがわかっていても、止めたいと思ってもなかなか止められません。なぜかというところ、ニコチン



に変わっても、本数を減らしても自分の吸い方でニコチンを体に取り入れようとするのです。体のためには「節煙」より「禁煙」ということとなります。

9

禁煙するには？!

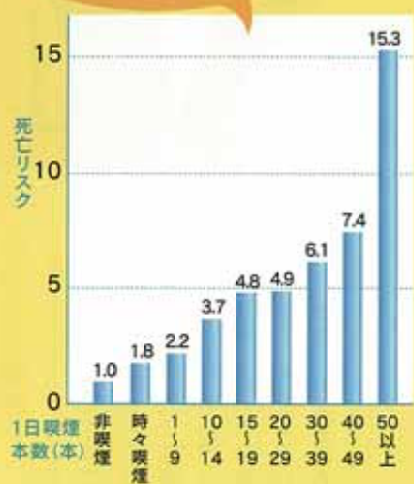
自分の意志で止めることができたら良いのですが、出来ない場合はニコチンパッチやニコチンガムの助けを借りて徐々にニコチン依存から離脱していく方法があります。かかりつけの先生に相談してみたらいかがでしょうか。

10

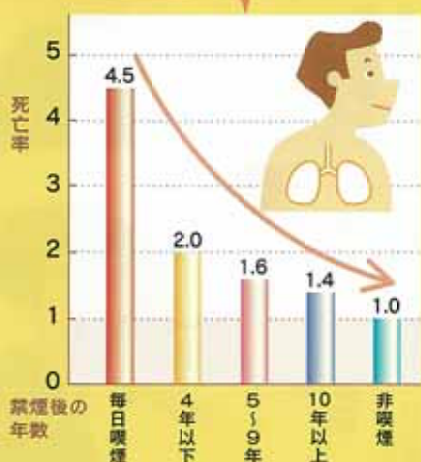
禁煙をはじめたら！

気分転換を図る他のストレス解消法を見つけましょう。タバコを吸いたい衝動が起こったら深呼吸をしたり冷たい水を飲んだりして1分間我慢しましょう！1分以上吸いたい気持ちが続きます。禁煙は積み木を積み上げているようなものだと思えることができます。と思います。つい1本タバコを吸ってしまったら、それまで何年止めていても最初から出直しということになります。禁煙という「積み木の城」がガラガラと崩れてしまうということになるのです。禁煙を始めたら「1本くらいいいだろ」という考えは止めてください。

1日喫煙本数と肺がん死亡リスク



禁煙後の年数と肺がん死亡率の関係(男) (非喫煙者を1として)



非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)



引用:平山雄