



# 今からでも遅くない!! “禁煙”



多くの人が「喫煙は体に良くない」と知っていても、喫煙する人が禁煙を実行したり、吸わない人が喫煙する人に禁煙を促すことはなかなか難しいことです。今回は、喫煙する人だけでなく吸わない人にも知ってもらいたい、喫煙による健康への影響についてお伝えします。

## 喫煙は「依存症」です

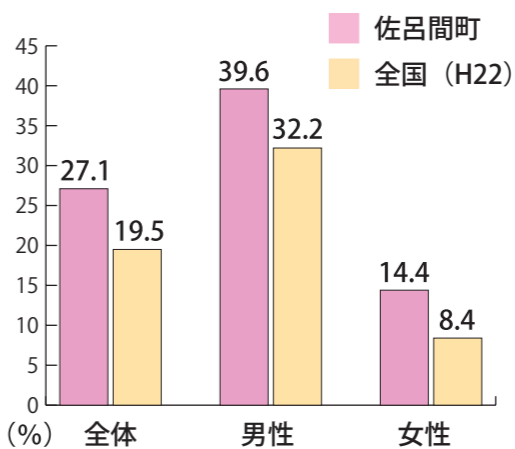
喫煙がなかなか止められない理由として、「意志が弱いから…」という声も聞かれますが、実は意志の問題だけではありません。タバコに含まれるニコチンは脳の神経系に作用し、脳内物質の中で快楽物質であるドーパミンを過剰に放出させる作用があります。そのため、タバコを吸えない状態が続くと、脳内物質の分泌が低下し、イライラや集中力の低下が起こり、タバコが欲しい

くてたまらないといった禁断症状が出ます。薬物依存と同様に依存症の状態となっているのです。

## 佐呂間町の健康課題と喫煙

「喫煙」は、肺がんをはじめとする多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患といった循環器疾患の発症の危険因子であることが科学的根拠により示されています。

佐呂間町では男女ともに全国と比較し喫煙率が高く(図1)、町民の死亡原因をみると1位ががん、2位心疾患で、特に虚血性心疾患による死亡率は全国の基準と比較し高い状況です。また、介護認定を受けている人の主な要因となる疾患では、脳血管疾患が最も多くなっています。町民の死亡や介護の原因疾患の状況と喫煙率が高いことをあわせてみると、「喫煙」は、町の重要な健康課題と言えます。



## 動脈硬化と喫煙

虚血性心疾患や脳血管疾患が発症する前段階では、血管の弾力が低下する動脈硬化の進行が問題になります。喫

煙は血管を収縮させ血圧を上昇させるだけでなく、糖代謝(血糖値の上昇)、脂質代謝(悪玉コレステロールの上昇と善玉コレステロールの低下)、血液凝固に影響するなど、複合したメカニズムで動脈硬化を進行させます。また、内臓脂肪の蓄積をベースとするメタボリックシンドロームの発症リスクも喫煙本数が多いほど高まることが報告されています。動脈硬化を予防するために食事や運動に気を付けていても、喫煙すると効果が出づらくなってしまうのです。

## 受動喫煙による影響

本人が吸い込む煙を「主流煙」、喫煙者が吐き出す煙や火のついた部分から出る煙を「副流煙」と言いますが、実は「副流煙」の方がニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質を多く含んでいます。喫煙者の周囲にいる非喫煙

者がタバコの煙を吸い込むことを「受動喫煙」と言い、周囲の人の健康にも影響しているのです。

妊婦さんが喫煙すると母体や胎児の発育に影響し、妊娠中の合併症や低体重児の出生などといったリスクを高めますが、家庭や職場で受動喫煙にさらされることでリスクは高まります。また、親が喫煙する場合には子供が気管支炎や喘息、中耳炎を発症しやすくなります。

次世代の赤ちゃん、子どもたちの健康を守るためには妊産婦自身の禁煙とあわせて周囲の協力により受動喫煙の機会を少なくすることが大切なのです。

## 禁煙による効果

ここまで、喫煙の悪影響について触れてきましたが、禁煙による健康面の効果について表1にまとめました。「今さら禁煙なんて…」という声も聞こえてきそうですが、禁煙すると3日で体内からニコチンが抜け、約1ヶ月で咳や痰などの呼吸器症状が改善するなど効果が見られます。生活面でも経済的負担が少なくなる、タバコを吸える場所を探さずに済むなど、様々なメリットがあります。禁煙を始める準備として、禁煙することでのようなメリットがあるか、できるだけ具体的にイメージしておくことが大切になります。

期間	効果
20分	血圧、脈拍が正常に近づく
8時間	血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、運動能力が改善する
24時間	心臓発作のリスクが下がる
48時間	臭いと味の感覚が回復し始める
72時間	ニコチンが体から完全に抜ける
2~3週間	血行が改善し、呼吸も楽になる
1~9ヶ月	咳や痰が改善する
1~4年	肺がんをはじめとするがん、心臓病、脳卒中の発症リスクが減る

表1 健康面ではこんな変化が!!

## 自分にあつた禁煙方法を

タバコの本数が多く依存度の高い方は禁煙外来にかかったり、薬局で購入できる禁煙補助剤の力を借りるという方法もあります。特に、心疾患、脳血管疾患や呼吸器疾患など、基礎疾患がある方については、安全に禁煙する方法について医師に相談してみることがおすすめです。また、自力で禁煙に

取り組む場合でも、身近な家族や友人に禁煙宣言をする、一緒に禁煙する仲間を見つける、インターネットの禁煙サイトを活用するなど、自分に合った方法を考えてみましょう。

## 最後に...

個人が禁煙に取り組むためには、家族や職場の仲間といった周囲の人も禁煙しやすい環境作りについて一緒に考えることが大切です。町では禁煙の大切さについて、また、必要な人には個別状況にあわせた情報提供に取り組んでいきたいと考えています。もし、禁煙に関する相談などありましたら、お気軽に保健師に声をかけてください。

## 「禁煙する!」の巻

