

帰ってきた!

りびえ〜る健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識

Vol.6

今こそ知りたい
たばこの害編

取材班「河」

今回の先生

松江記念病院
健康支援センター 顧問/
医学博士

春木 宥子先生

昨年度、全5回の連載として好評をいただいた本企画が再始動!
そろそろ健康に本気で気を付けたい、本年4度目の年女・取材班「河」。
人生後半も元気であるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画:島根県・島根大学医学部

1 喫煙の現状

近年、喫煙者が減った印象を受けますが、実際いかがですか?

たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約(FCTC)もあり、たばこの健康被害対策は国際的に進んでいます。日本でも受動喫煙を防止する改正健康増進法の施行が2019年から段階的に進み、受動喫煙への配慮は「義務」に。

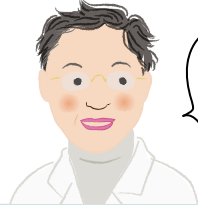
学校や病院・診療所、行政機関など公共施設は敷地内禁煙、事業所・飲食店で原則屋内禁煙となり、たばこ代の高騰も手伝って、今や「吸わないのが当たり前」になってきました。

経済産業省も吸わない職場作りを奨励していて、意識ある人が増えたのは喜ばしいこと。若い世代への禁煙教育も進んでいます。一方で、依然なかなかやめられない…という人も。新型たばこにかえる人も出てきました。

加熱式たばこ、最近よく聞きます。クリーンで健康被害も少なそうな印象がありますが…

火を付けて燃焼させる一般的なたばこと違い、葉を加熱することでエアロゾルを発生させて吸うのが加熱式。副流煙はほとんどなく、有害物質も少ない…といった広告表現が目立ちますが、害はゼロではありません。イメージ戦略の強さですね。

たばこが健康を害していく、最大の特徴は低濃度&長期暴露にあります。一度の吸引では低濃度でも、長期間吸い続けることで確実に人体に影響していく。だから80歳以上を生きることがまれでない現代では、大きな問題なのです。



人生50年くらいだったときは、「酒やタバコはたしなんで一人前」…でも問題にならなかつたんですけどね

粋な大人の必須条件だった時代…江戸時代くらいですかね



2 たばこが体に及ぼす影響

たばこの中毒性と害について、改めて詳しく知りたいです

たばこに含まれるニコチンには快楽を感じさせるドーパミンを脳内に放出させる作用があります。吸うと「気持ちいい」と感じるため、強い依存性を持ちます。

半面、たばこそのものや不完全燃焼による煙は4000種類以上の化学物質を含み、中でもニコチンやタール、一酸化炭素といった身体に有害な物質は約250種類も含まれています。うち発がん性物質は70種類以上とも。

これらが長期間体に作用することで下のような健康被害を引き起こします。本人だけでなく、周囲の人も受動喫煙で同様のリスクにさらされます。特に子どもは体が小さく成長期にありますので、同じ量を吸い込んでしまえば、さらに影響は大きいと考えられます。

たばこの健康被害

- 咳(せき)・痰(たん)・息切れなど慢性的な呼吸器疾患
- がん
- 悪玉(LDL)コレステロール増&善玉(HDL)コレステロール減で血管内皮の老化・動脈硬化が進み、心疾患や脳血管疾患を招く

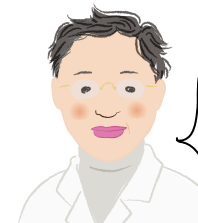
3 上手に禁煙するには

上手に禁煙する方法ってありますか?

体に悪いと知りながら、どこかで自分は大丈夫と思っている。そんなあなたは「愛煙家の有名人や知人が病気になった」「子どもや孫にとがめられた」といった、やめてみようかな…のきっかけを大事にして。挑戦しやすいやり方がお勧めです。禁煙外来を受診して補助薬を使うと楽に禁煙できます。本数を減らして禁煙するのは難しいことが多いです。

ポイントは「吸いたいな」という衝動のやり過ごし方。食後に吸いたくなる人は、すぐに歯磨きをするなど、別の行動に切り替えて。友達と一緒に挑戦したり、禁煙サポートアプリを使うのも◎。

見守る人は、相手がなぜ吸いたくなるのかを理解し、感情的にならずに必要な健康情報を伝え、長い目で見て支えてあげて。“北風と太陽”じゃないですが、厳しく言うより自らの意思のほうが続きます。小さな改善をほめると、いいコミュニケーションにもなりますよ♪



「父が50歳できっぱりやめた姿がかっこよかったから自分も」「子どもの受験合格のため願掛けで…」禁煙外来に来る人にはドラマがあるんですよ…

うちの父はカラオケの歌いすぎを喉の病気と勘違いして、私が10代のころ禁煙したんですが、結果オーライでした…



今回のまとめメモ♪

長年の「お口の恋人」も、禁煙(たばこのお別れ)で必ず体調が好転します。失敗してもいいんです。諦めないで工夫して繰り返し練習すると、必ず成功します。私たちが応援します!



受動喫煙は減ったけど、吸う人にこそ元気でいてほしい。この紙面がそのきっかけに…なるといいな!

島根県の 習慣的にたばこを吸っている人…は?

男性 27.4%
女性 4.4%

島根県では、男性の4人に1人が習慣的にたばこを吸っているという結果が出ています。

※20歳〜79歳 (出典:H28島根県民健康栄養調査)

令和5年度目標 (たばこを吸ってる人の割合)

男性 12.3% 女性 3.2% (出典:第4次島根県たばこ対策指針)

5月31日は「世界禁煙デー」。
たばこの害について、もう一度考え、
禁煙への第一歩を踏み出しましょう。

禁煙にチャレンジしたい人におすすめのアイテム!
禁煙手帳



島根県の取り組みを紹介します

島根県たばこ対策指針

●20歳未満の者の喫煙防止

子どもをたばこの煙から守るための「3ない」
手の届くところに置かない! 喫煙姿を見せない! 副流煙を吸わせない!
大事なのは最初の一本を吸わない、吸わせないことです。

●受動喫煙防止

「3次喫煙について知っていますか?」
たばこの煙が付着したソファなどから第三者が被害を受けることを「3次喫煙」といいます。有害物質は、換気などを行っても全てを取り除くことはできません。

●禁煙サポート

禁煙したい人を応援します!薬局や保健所では禁煙達成までのサポートとなる「禁煙手帳」を置いてあります。ぜひご活用ください。

●普及啓発

喫煙が健康に及ぼす影響について、わかりやすく周知します。

