

喫煙による健康への影響

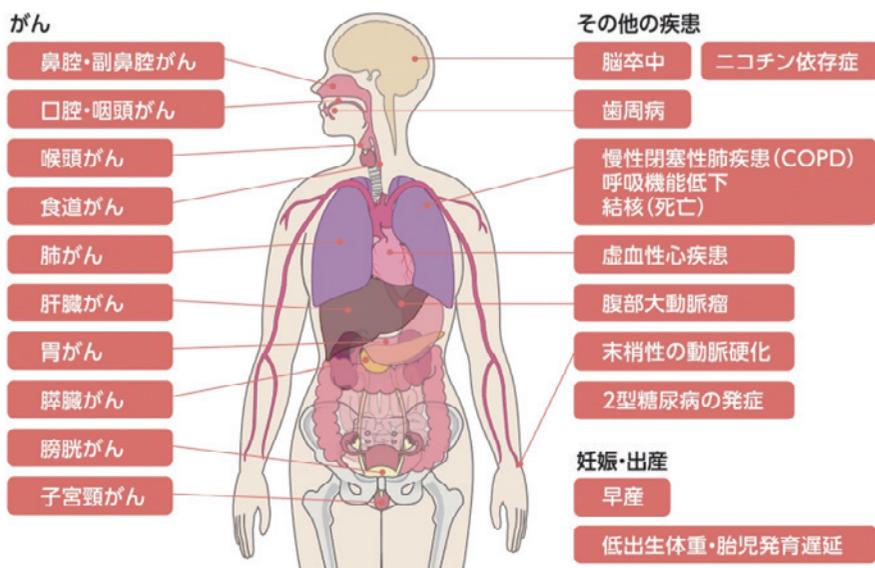
～なかなか禁煙に踏み切れない方へ～

はじめに

たばこが身体に悪いと分かっているけど、たばこのことをよく知らないまま、喫煙を続けているということはありませんか。今回はたばこの身体への影響について、ほんの一部をご紹介します。

健康への影響

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器の病気、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) や結核などの呼吸器の病気など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることが分かっています。また、喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、総死亡率が高くなることも分かっています。



(出典)e-ヘルスネット 喫煙者本人の健康影響

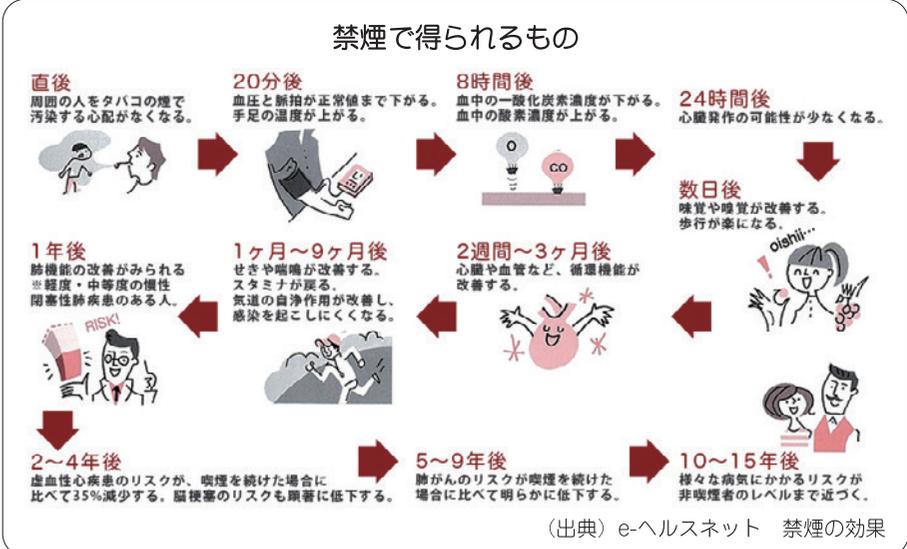
上記の図は、日本人における喫煙との関連について「科学的証拠は、因果関係を推定するのに十分である (レベル1)」と判定された病気などです。

新型コロナウイルス感染症と喫煙の関係

喫煙者は、人工呼吸器が装着されるなどの重症化する危険性が非喫煙者の3倍以上と、喫煙は肺炎重症化の最大のリスクと言われています。(出典) 新型コロナウイルス感染症とタバコ (日本呼吸器学会2020.4.20)

たばこを吸って身体では何が起きているか？

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれていて、そのうちの一つがニコチンです。たばこを吸って肺から血液に吸収されたニコチンは、急速に全身に広がり、報酬系と呼ばれる神経回路に作用して、「ドーパミン」という快楽物質を放出させます。この「ドーパミン」という物質がたばこの快楽の本体です。血液中のニコチン濃度は、30分程度で半分以下になってしまうため、たばこが吸いたくなったりイライラするなどの症状が出現します。つまり、たばこを吸って気持ちよくなるのも、たばこが切れてイライラしてしまうのもニコチンが原因なのです。



加熱式たばこは禁煙に役立っていない？

最近、加熱式たばこが急速に普及しています。加熱式たばこは、紙巻たばこに比べて有害成分が少ないとうたわれていますが、発がん性物質をはじめ、多くの種類の有害成分が含まれており、健康影響は明らかになっていません。また、ニコチン含有量も紙巻たばこと同程度含まれているものもあり、ニコチン依存から抜け出すことはできません。たばこの害を避けるには、禁煙しかないのです。

おわりに

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。「とりあえずやってみる」という気持ちで禁煙してみませんか。禁煙は自転車の練習と同じで、何度も失敗しながら何が悪かったのかを学び、上手にできるようになっていくものです。また、「比較的楽に」「より確実に」「費用もあまりかからずに」禁煙するには、禁煙外来や禁煙補助剤を利用することをおすすめします。今までに失敗の経験のある人は、それだけ禁煙のゴールは近いと思しましょう。

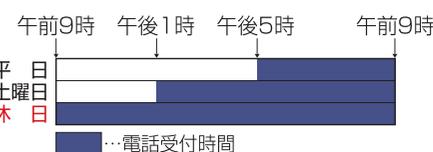
(相模原市健康福祉局 健康増進課)



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◆診療可能な医療機関を案内します。
- ◆医療相談・歯科案内には行っておりません。
- ◆急病で困ったときに利用してください。
- ◆**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◆**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◆救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◆**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501 (ウエルネスさがみはら2階)
- ◆服用している薬がある場合は、**お薬手帳**もしくは**処方された薬**をお持ちください。