

NO SMOKE, FOR SMILE!

2 たばこ

軽い気持ちで吸い始め
気づけば依存症に…
その一本、吸う前に
読んでみてください。

喫煙するのは命がけ 一本で5分寿命が縮まる

たばこが体に悪いことは、誰もが周知の事実。たばこの煙には4千種類もの化学物質が含まれ、その中には遺伝子を傷付けがんを作る「イニシエーター」、できたがんを成長させる「プロモーター」の両方が含まれています。たばこは、健康な人を、よりがんになりやすい体に変えていく力を持っているのです。実際、非喫煙者と比べると、がんの発症率は喉頭がんが32.5倍、肺がんが4.5倍。愛煙家には耳の痛い話ですが「ほぼすべての疾患に喫煙が関与している」と言っても過言ではなく、1本吸うたびに寿命が5分半短くなると言われています。

今年の新成人に聞きました
※ 誕生日前の人には予定を答えてもらいました。

Q2. たばこを吸いますか？	
吸う	56.0%
吸わない	44.0%

Answer

近年のたばこの値上がりや健康上の理由から、日本の喫煙者数は減少傾向にあります。それでもまだ成人男性の約4割、女性の約1割が習慣的にたばこを吸っている状況です。福智町成人式で行ったアンケートでも、56%が「たばこを吸う」と回答。中には「本当はやめたいんだけど」と言いつつやめられない「ニコチン依存症」の人も少なくありません。

喫煙によって病気が引き起こされる確率は、吸い始めた年齢が若い(喫煙歴が長い)ほど大きくなるため、長年たばこを吸い続けている人は「今さら」と思わず、病に倒れる前に、1日でも早くたばこを断つことが賢明です。
また、たばこを吸い始めて日が浅い人は、比較的たばこの魔の手



男性喫煙者が減る一方で、若い女性の喫煙者が増えています。

職に関する調査¹⁾では、49%の人事担当者が「新卒採用時に喫煙が影響する可能性がある」と回答。全国的に禁煙推進が浸透してきた昨今、喫煙者にとっては厳しい時代となりそうです。

これだけは知ってほしい 喫煙者の最大の勘違い

あなたは「たばこを吸うとストレスが取れる」と思っているかもしれない。実際は「たばこを吸わないとストレスが取れない」

から逃れやすいはず。たばこは、身体的にも精神的にも依存性が強いので「やめようと思えばやめられる」と思っている、吸い続ければ、現実的にはそれが難しくなってしまう。

後悔先に立たず たばこで失う多くのもの

人は、失ってみなければその大切さが分からないのかもしれない。あなたのそのたばこの煙は、自分のみでなく、あなたの大切な人の健康までも脅かす「凶器」なのです。ヘビースモーカーの夫の影響で、たばこを吸わない妻

のです。非喫煙者は、たばこを吸わないことでストレスはたまりません。たばこに依存している人は、たばこによって「ニコチン切れのストレス」をわざわざ作り出し、喫煙後に「たばこを吸ってストレスが取れた」と感じているのです。

同様に「たばこを吸うと集中できる」のではなく「たばこを吸わないと集中できない」「たばこを吸わなければ禁煙が起きる」のではなく「たばこを吸って禁煙症状を起している」のです。この束縛を断つには禁煙しかありません。

「やめたいのに…」と思いつつ吸ってしまうその一本がやめられないのは、あなたの意志が弱いせいではなく「ニコチン依存症」という病気のせい。病気を治療し「たばこを吸わなくてもいい」という開放感を味わってみませんか。

たばこの煙には多くの化学物質が含まれ、そのうち約60種が「発がん物質」です。

たばこの煙による害は全身に及びます！

- 脳梗塞・脳出血
- 肌荒れ・たるみ・しみ
- 口臭・歯の黄ばみ・歯周病
- せき・たん・息切れ
- 肺気腫・慢性気管支炎
- 心筋梗塞・狭心症
- 胃潰瘍・十二指腸潰瘍
- 高血圧
- 糖尿病
- メタボリックシンドローム
- 骨粗しょう症
- がん
 - 肺がん・喉頭がん・口腔がん・食道がん・膵臓がん・肝臓がん・膀胱がん



喫煙する人は
守ってください！

- ✗ 歩きたばこ
- ✗ ポイ捨て
- ✗ 禁煙場所での喫煙
- ✗ 妊婦や子どもの前での喫煙

禁煙に「今さら」は無い。
やめた直後から
禁煙の効果が見え始めます！

禁煙期間	効果
20分	血圧や脈拍が正常になる
8時間	血液中の酸素が正常になり運動能力が改善する
24時間	心臓発作の確率が下がる
48時間	においと味の感覚が復活しはじめる
72時間	ニコチンが体から完全に抜ける
2、3週間	循環器機能や肺機能が改善
1年	心筋梗塞や狭心症など心臓の病気のリスクが半分に減少
5年	肺がんになる確率が半分に減少
10年	脳卒中やほかのがんのリスクが吸わない人のレベルに近づく



方城診療所 非常勤(困のみ診療)
飯塚市立病院 牟田 広美 医師

Interview

自力でやるより成功率アップ
禁煙を心強くサポート

禁煙を「生活からたばこを奪われる」と思うのではなく、肌がかいになる・嫌なニオイがなくなる・体力が戻る・食べ物がおいしく感じられる・お金がたまるなど、メリットを考えて前向きにとらえてみましょう。また、自力で禁煙が無理だからといってあきらめないでください。最近「禁煙外来」を行う医療機関も増えてきています。「禁煙外来」は、どうすれば上手に禁煙できるかを一緒に考え、医師が薬などを用いてニコチン依存の症状を楽にするなど、禁煙のサポートをする専門外来。今まで禁煙にチャレンジして失敗した人はぜひお試しください。

column 昨年のたばこの値上がりがお財布直撃！
禁煙はこんなにお得！
しかも右記の症状が出にくくなる特典つき！

1箱 440円のたばこを1日1箱(()内は2箱)買った場合…

1週間で	3,080円 (6,160円)
1か月で	13,640円 (27,280円)
1年で	160,600円 (321,200円)
3年で	481,800円 (963,600円)
5年で	803,000円 (1,606,000円)
10年で	1,606,000円 (3,212,000円)

