



## 5月31日は「世界禁煙デー」です

たばこは、がんや循環器病等の生活習慣病の危険因子です。世界保健機関(WHO)は5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指してきました。

また、厚生労働省は5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。古河市民の喫煙率は茨城県と比べると高い傾向にあり、市の健康課題の一つとなっています。

この日をきっかけに禁煙について考えてみましょう。

### たばこにはどんな害があるの？

#### ①生活習慣病への影響

たばこを吸うと、がん・循環器疾患(脳卒中・虚血性心疾患など)・COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病などの生活習慣病の要因となります。

糖尿病の人がたばこを吸い続けると、治療の妨げとなるほか、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病性腎症などの合併症の危険性が高まるといわれています。



#### ②妊娠中のママも要注意

妊娠中の喫煙は、妊娠合併症(自然流産や早産、子宮外妊娠など)に加え、低出生体重児の出生増加や乳幼児突然死症候群(SIDS)の危険性も高まります。

#### ③周囲への影響

受動喫煙は、流涙や頭痛だけでなく、肺がんや虚血性心疾患の死亡率が高まります。また、非喫煙妊婦の低出生体重児の出生増加、小児の喘息、気管支炎などの呼吸器疾患とも関連があるといわれています。

### 禁煙をすると良いことが！

禁煙すると24時間で心臓発作のリスク低下、その後、せきや痰などの呼吸器症状やインフルエンザなどの呼吸器感染症にかかる危険性が低下します。

禁煙から1カ月たつとせきや喘鳴が減り、1年で肺機能が改善、2年～4年で虚血性心疾患や脳梗塞の危険性が1/3に減少します。5年で肺がんの危険性が低下、10年～15年でさまざまな病気にかかる危険性が喫煙しない人と同じレベルまで近づくことがわかっています。

また、禁煙するとニコチンが切れてイライラしたり、家族から「臭い」と非難されるストレスもなくなります。

### 「禁煙」を始めましょう

長年たばこを吸っている人の中には「今さらやめても……」と思っている人が多いようですが、禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。

30歳までに禁煙すると、元々吸わなかった人と同様の余命が期待できます。50歳で禁煙を始めても、余命が6年長くなることがわかっています。

糖尿病の人は、禁煙後の危険性がゆっくりと低下するため、より早期に禁煙すると良いでしょう。

禁煙に挑戦するときには、「自分が禁煙に挑戦する理由」「禁煙してなりたい自分」を具体的にあげてみましょう。禁煙へのやる気や継続のきっかけになります。また、家族のサポートも大切です。

禁煙がうまくいかない人は、禁煙補助薬を用いながら禁煙をする方法もあります。禁煙治療をしている病院や薬局で相談するのもお勧めです。

新緑がきれいな5月。禁煙を始めて、きれいな空気を吸いながら、散歩に出かけるのも気持ちよさそうですね。今日から、自分自身と大切な人を守るために、禁煙を始めましょう。

健康づくり課