

<喫煙のデメリット>

○全身の病気に影響しています

タバコで引き起こす疾患は、慢性閉塞性肺疾患や肺がんだけではなくありません。タバコの煙に含まれるニコチンは強い血管収縮作用があり高血圧を引き起こします。また交感神経が刺激され、血糖の上昇等により糖尿病になりやすくなります。タバコの煙に含まれる発がん性物質により、全身のがんの発症のリスクが上昇します。また血管の壁の損傷等により、脳卒中や循環器疾患のリスクが上昇します。他にも失明の原因となる加齢性黄斑変性、勃起障害など様々な病気を引き起こします。低タール・低ニコチンのタバコがありますが、明らかな健康へのメリットは認められていません。

○身近な方の疾病罹患リスクを上げているかもしれません

本人は喫煙しなくても身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。受動喫煙により肺がんや心疾患などのリスクが上昇します。さらに妊婦さんは早産や低体重児等のリスクが上がります。子どもへの影響は、乳幼児突然死症候群や、肺の発達の遅れ、喘息発作や中耳炎等を引き起こすことが指摘されています。受動喫煙には2種類あり、立ちのぼる煙を「副流煙」、吐き出す煙の「呼出煙」があります。また衣服や家具に付着したあとに有害物質に変化する「残留タバコ煙」も指摘されています。「副流煙」はフィルターを通さない分、有害物質が多く含まれるものもあります。また「呼出煙」はタバコを吸った後に約5分間吐く息から出続けます。喫煙後すぐに誰かと話していませんか？その方は知らない間に有害物質を吸い込んでいるのです。

○タバコの煙は典型的なPM2.5です

PM2.5とは、大気中に浮遊する粒の大きさが2.5 μm 以下の微小粒子状物質のことを指します。タバコの煙は約200種類の有害物質、60種類以上の発がん物質が含まれています。その中で、「ニコチン」は強い依存性があり、化学物質としては毒物に指定されています。また「タール」はいわゆるヤニのことで、有害物質や発がん性物質が数多く含まれます。PM2.5は非常に小さな粒子のため肺の奥深くまで入り込みやすく、呼吸器や循環器疾患による死亡率が上昇することが分かっています。

<禁煙のメリット>

○浮いたタバコ代で他のものに使えます

1箱 440円として、1日1箱消費すると1年で約16万円がかかります。大きなものが買えたり、旅行に行ける金額ですね。10年間禁煙すると160万、30年間禁煙すると480万のタバコ代が浮きます。また喫煙により病気になってしまった場合にかかる治療費が浮いたり、病気による休業も防ぐことになります。この浮いたお金で他にほしいものはありますか？

○禁煙で体に効果が感じられます

禁煙すると胃の調子が良くなったり、口臭の改善、食事がおいしく感じられる、目覚めがさわやかになる、スタミナが戻るなどの効果が感じられます。禁煙後24時間で心臓発作のリスクの低下がみられます。その後早ければ1ヵ月たつと、せきや喘鳴などが改善します。また免疫力が回復し、かぜやインフルエンザなどにかかりにくくなります。数年たつと、虚血性心疾患、脳梗塞や肺がんのリスクが低下します。

○ストレスが軽減します

「ニコチン依存症」とは、血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返してしまう病気です。ニコチンが切れるとイライラ、だるさ、頭痛、眠気などの離脱症状が起きます。喫煙でストレスが軽減すると感じるのは、ニコチンが体に入り離脱症状が緩和されるからです。禁煙することで、喫煙を繰り返す悪循環のストレスから解放されます。喫煙する場所を探したり、周りを気にしてタバコを吸う等のストレスからも解放されます。

さて禁煙の意思是固まってきましたか？禁煙への⑤ステップを挑戦してみてください。