

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1171)

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日~6月6日は「禁煙週間」です 無煙は運賃への第一

喫煙は自分にとっても周囲の方にとっても有害です

たばこの煙には多くの有害物質が含まれているため、喫 煙は、呼吸器系だけではなく全身の諸器官に悪影響をもた らします。中でも特に影響を受けやすいのが、直接たばこ の煙にさらされる「呼吸器系」です。たばこは、慢性閉塞性 肺疾患(СОРО)や呼吸機能低下など、さまざまな呼吸器 疾患を引き起こす原因となります。

喫煙が主な原因である「慢性閉塞性肺疾患 (COPD)」

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、慢性気管支炎や肺気腫と 呼ばれてきた病気の総称をいいます。たばこの煙を主とする 有害な物質を吸い込むことで生じる、進行性の肺病変です。

世界保健機構(WHO)の報告によると、COPDは世界の 疾患別の死亡順位で第3位となっており、令和元(2019)年 の1年間におよそ300万人(全死亡者数に占める割合は6パー セント)がCOPDで亡くなっていると推計されています。

禁煙による「良い効果」は、たばこをやめた直後から

たばこをやめた直後から、次のような禁煙による「良い 効果」が現れます。禁煙に"遅すぎる"ということはありま せんので、この機会に禁煙に取り組んでみませんか。

【禁煙後の「良い効果」】

- ▽禁煙20分後…心拍が落ち着く
- ▽禁煙12時間後…血液中の一酸化炭素レベ ルが正常となる
- ▽禁煙数日後…嗅覚や味覚が正常に戻り歩 行が楽になる
- ▽禁煙1年後…軽・中等度の慢性閉塞性肺 疾患がある方に肺機能の改善がみられる



【喫煙が影響する主な病気】

がん

・肺がん など



- 糖尿病(2型)
- ・歯周病 など

循環器の病気

- ・脳卒中
- ・心筋梗塞 など

呼吸器の病気

- ·COPD
- ・呼吸機能低下 など

【COPDの主な原因と症状】

▽主な原因…喫煙

日本ではCOPDの原因の9割を 喫煙が占めている。COPDは、

まさに"喫煙により引き起こされる肺疾患"であ るといえる。

▽症状・・・継続する咳・たんのほか、息切れ症状

呼吸をしてもうまく肺に空気が入 らなかったり、息が吐けなかった りするため、呼吸困難を招く。

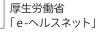


■「禁煙したいがやめられない」という方は・・・

たばこをやめるのが困難なことは、禁煙に 取り組んだことのある方ならば、何度か経験 していることだと思います。ニコチンはアル コールや麻薬よりも依存症になりやすく、依 存症になってしまったら、自分の力だけで禁 煙することは困難です。周囲の方の協力や、 禁煙補助薬・禁煙治療など医療の助けを受け

ながら禁煙に取り組みましょ う。

> 「禁煙治療に保険が使える医療 機関」(日本禁煙学会HP)





厚生労働省 「たばこと健康に関 する情報ページし



日本禁煙 学会HP



日本呼吸器 学会HP