



東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1131～1133)

## 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 自分のために、家族のために… 禁煙は健康への第一歩です

### 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(COPD)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。また令和元年度の人口動態統計月報年計(概数)によると、COPDは日本人男性の死因の第3位となっています。

### 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

##### その他の病気

- ・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、息切れ症状など

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。ニコチン依存症(ニコチン中毒)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、自分の精神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)

