



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(全6回)。

【問い合わせ】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1136)

## 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…「卒煙」しませんか？

### 喫煙は全身の病気のリスクを高めます！

たばこの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれ、その中には200種類以上の有害物質、50種類以上の発がん性物質が含まれています。たばこががんの原因となることはよく知られていますが、ほかにもさまざまな病気の原因や病気のリスクを高める原因となります。

また、喫煙者(過去に喫煙していた方も含む)は非喫煙者と比べ、**新型コロナウイルス感染症による重症化および死亡のリスクが1.5～2倍高まる**といわれています(日本禁煙学会)。

喫煙は“百害あって一利なし”！

▽がん ▽脳卒中 ▽心筋梗塞 ▽動脈硬化 ▽高血圧 ▽糖尿病 ▽メタボリックシンドローム ▽胃潰瘍 ▽肺炎 ▽ぜんそく ▽COPD(慢性閉塞性肺疾患) ▽慢性腎臓病 ▽バセドウ病 ▽骨粗しょう症など

※このほかにも、妊娠・出産への悪影響や、乳幼児突然死症候群の発症リスクにも関連してきます！



### 「受動喫煙」から子どもたちを守ろう！

他人のたばこの先端から立ち上がる煙(副流煙)と、喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)を吸わされてしまう受動喫煙。たばこの煙に含まれる有害物質は、喫煙者本人が吸い込む煙(主流煙)よりも副流煙に多く含まれており、**喫煙者本人だけでなく周囲の人も危険にさらします**。特に子どもへの影響は大きく、赤ちゃんが突然死んでしまう病気(乳幼児突然死症候群)や気管支炎などのリスクが高まります。



### 「加熱式たばこ」は安全？

紙巻きたばこに比べて有害成分が少ないとうたわれる加熱式たばこにも、発がん性物質をはじめ多くの種類の有害成分が含まれています。加熱式たばこを吸う人が吐き出した煙(エアロゾル)を吸わされることでももちろん受動喫煙も生じます。どの程度かは現時点で明らかになっていませんが、健康に悪影響を与えることが考えられます。また、紙巻きたばこから加熱式たばこに変更したからと言って、「禁煙ができた」ということにはなりません。

### 禁煙できない理由は…「ニコチン依存症」

喫煙者の中には、「たばこを吸うと気持ちが落ち着く」と感じる人が少なくありません。しかしこれは、体内のニコチンが切れて「イライラする(ストレスがかかっている)」ところに、たばこを吸ってニコチンを取り込んだことで、イライラが解消されただけです。ニコチンの欠乏と補給に左右される症状は、「ニコチン依存症」によるものと考えられます。

ニコチン依存症は病気の一つであり、喫煙本数が多くなかなか禁煙できない場合は、医師による禁煙指導を受けることが効果的です。心配な場合は、かかりつけ医や禁煙外来を行っている医療機関に相談してみましょう。

住民課保険年金担当窓口(役場行政棟1階)では、たばこを一日に半箱吸う喫煙者の肺に取り込まれる発がん性物質の量(模造品)を示した模型や、禁煙に関するリーフレットを配置しています。ぜひお立ち寄りになり、禁煙のきっかけにお役立てください。

