

保健師だより



第 254 号
2024 年 5 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

2022 年度の国民生活基礎調査による全国のたばこを吸う人の割合は、近年学校や企業等の施設での禁煙化や受動喫煙対策が進んだことなどを背景に、男女共に減少傾向が続いています。一方で、神建連国保 2022 年度の喫煙率は、男性で 50.3%、女性で 19.9%と非常に高い状況が続いています。今回はあらためて、タバコについて考えましょう。

タバコによる影響は、 良いことが一つもないのが現実です…

健康:がんや心血管疾患(狭心症や脳卒中)、糖尿病、風邪やインフルエンザなど様々な病気にかかりやすくなります。

心:ストレスは増幅し、非喫煙者よりもうつや自殺のリスクが 2 倍以上高いこともわかっています。

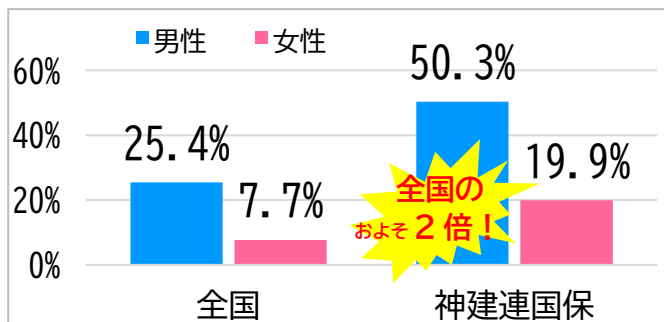
老化:活性酸素を発生させるため、老化を進めます。シミやシワ、黒ずみがかかります。

周囲の健康:受動喫煙による健康への影響は喫煙者と同じかそれ以上です。親が喫煙すると、子供も喫煙しやすいこともわかっています。

時間やお財布:タバコに使っているお金で欲しいものを購入したり、旅行の計画をしてみませんか。

実はタバコは火災の原因第1位(令和4年度)。タバコの不始末で火災が起きてしまえば、人命も建物も大きな損失です。

禁煙はいつ始めても効果があります！



*2022 年度国民生活基礎調査及び神建連国保特定健診受診者結果より作成

匂いがないからと安心してはダメ！！

加熱式タバコは匂いが少ないですが、吸い込むエアロゾル(微細なミスト)はもちろん、喫煙者が吐く息の中にも有害成分が含まれていて受動喫煙がおこります。また、加熱式タバコは販売されてから間がなく、**長期使用に伴う健康への影響はわかりません**。なお、近年では**不整脈や肺の炎症を引き起こすリスクも明らか**になっています。そのため、**海外では禁止**としている国も多数あります。

※ニコチンを含まない**電子タバコについても健康への影響は不明**で、添加物や香料が加熱されることで発がん性物質が生じることも報告されています。吸わない選択が一番です！

速報! イギリス議会で 2009 年以降に生まれた人は生涯紙巻きたばこを買えなくなる法案が可決されました。

禁煙へのハードルは下がっています！ 仲間で禁煙に取り組みましょう！

禁煙外来での治療の成功率は、 自力での禁煙よりも3~4倍の成功率

加熱式タバコも禁煙治療の対象です。治療期間は 3 か月間に 5 回の通院です。禁煙補助薬を使い、比較的楽にやめられます。治療の継続をサポートする治療用アプリも健康保険適用になっています。

今すぐチェック!

一般社団法人日本禁煙学会作成の
禁煙治療実施医療機関最新情報



一人で取り組むよりも、 仲間と一緒に取り組むのがおススメ!

一緒に取り組む仲間がいると、孤独感が減り、続けやすくなります。また、身近な人に禁煙宣言をして、励ましや見守ってくれる存在を作るとモチベーションを保ちやすくなります。



禁煙宣言