

禁煙で得られる健康へのメリット

禁煙をすると、開始20分後には血圧と脈拍が正常値に下がり、8時間後には血液中の酸素濃度が回復し、翌日には心臓発作の可能性が減少します。さらに、1~9カ月後には咳や息切れが減り、2~4年後には虚血性心疾患のリスクが減り、5年~10年でがんリスクも低下します。これらは一例でメリットは数多くあります。

喫煙の害は全身に及ぶ

喫煙は、たばこの煙が直接流れる口、喉、肺だけでなく、血流によって全身に運ばれるため、さまざまな病気の原因になります。

全身のがん 心筋梗塞 狭心症
脳梗塞 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
胃潰瘍 不整脈 歯周病
骨粗しょう症 低出生体重児

市販の禁煙補助薬や禁煙外来を頼る方法も

ニコチンには依存性があるため、やる気だけで禁煙を始めると失敗することがあるので、ドラッグストアなどで購入でき禁煙補助薬や禁煙外来を活用するのも1つの方法です。禁煙外来の場合は、ニコチン依存症と診断され(下記テスト参照)、35歳以上の人は1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上など、一定の要件を満たせば保険診療が可能です(加熱式たばこも対象)。12週間で5回の通院が必要で、費用の目安は保険適用(3割負担)で13,000円~20,000円です。

禁煙外来で用いられるニコチン依存度テスト

ニコチン依存症は薬物依存症の一種で治療が必要な病気とされています。禁煙外来では、下記のTDSニコチン依存度テストを用いて、全10問の質問の合計が5点以上だと、ニコチン依存症と診断され、保健診療の対象になります。

問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまいましたか?
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか?
問3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてはしくてたまらなくなることがありましたか?
問4	禁煙したり、本数を減らそうとしたとき、次のどれかがありましたか? (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
問5	問4でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか?
問6	重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか?
問7	たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか?
問8	たばこのために自分に精神的問題(喫煙することで神経質になったり、不安や抗うつなどの症状が出現している状態)が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか?
問9	自分は煙草に依存していると感じることがありましたか?
問10	たばこが吸えないような仕事やつきあいをさけることが何度ありましたか?

マンガの主人公の問題点はココ!

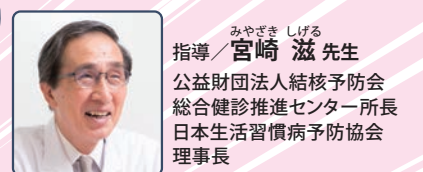
たばこには、200種類を超える有害物質や70種類以上の発がん性物質などが含まれているため、がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)だけでなく、メタボリックシンドロームとも深くかかわっています。喫煙をすると血糖値を下げる働きをする善玉のLDLコレステロール

減少する一方、悪玉の生理活性物質のTNFαを上昇させてインスリン抵抗性を高めるため、糖尿病の発症と悪化を加速させます。さらに、血管を収縮させるアンジオテンシンⅠゲンという物質の分泌を促すため、高血圧も招きます。このほかに、喫煙は悪玉のLDLコレステロ

ールをふやし、善玉のHDLコレステロールを減らすため、脂質代謝に影響を及ぼし、動脈硬化を促進して心血管疾患をおこしやすくすることもわかっています。加熱式たばこは、紙巻たばこよりも少ないと考えられて移行する人もいますが、加熱式たばこもエアロ

ゾル(霧状)化したニコチンや化学物質を吸入することによって変わりはありません。むしろ、紙巻たばこより純粋なニコチンを吸い込むため、ニコチン依存症になりやすいといわれます。禁煙すれば左記のような健康効果がすぐに得られますから、直ちに禁煙しましょう。

**これはマズイ!
“メタボ”まっしぐら
ストーリー**



**喫煙は百害あって一利なし
メタボとも大いに関係あり!**

たばこを吸うことで、自分にも周囲にも健康被害が及ぶことは、広く知られています。今ではメタボリックシンドロームとも深くかかわっていることもわかっています。40歳以上が対象の特定健診では、喫煙歴もリスクの1つにカウントされて保健指導のレベルが判定されるため、将来、積極的支援の対象になる可能性もあります。禁煙をすれば病気のリスクは確実に減りますから、今年こそ禁煙を成功させましょう。

新型コロナ流行前
酒須木さんはいつもどれくらい飲むの?
飲み会のときはけっこう飲みますけど家では風呂あがりのビールくらいです
よしっ! 家飲みを充実させよう
飲みに行けなくてさびしいな
緊急事態が明けて
あれ、酒須木さん以前より飲む量がふえてないですか?
毎日、1人で晩酌するのも楽しいな
家飲みがつづき2年
メタボまっしぐらだ!
ヤバイ
その後の健診
肝機能 ↑
LDL ↑
中性脂肪 ↑
血圧 ↑
血糖値 ↑
体重 ↑