

タバコは止めましょう 広報げろ 2021.6

タバコは止めましょう。

毎年5月31日は世界禁煙デーです。日本では5月31日からの1週間は禁煙週間として様々な禁煙推進活動が行われています。

喫煙はどのような方法でも有害であることは明らかとなっています。

電子タバコを吸う人は紙巻きたばこも併用することが多く、この併用によって呼吸器症状が倍増したという論文も発表されています。

新型コロナに感染した場合、喫煙者は重症化しやすく、死亡リスクが高くなります。

喫煙者は、喫煙場所が少なくなっている中で、喫煙することが自分ばかりでなく他人の健康を害することを十分に認識しながらも、喫煙したいという意識が大きなストレスになっていることに気づかなければなりません。喫煙ではストレスは解消できず、大きなストレスを残すのです。

喫煙者は非喫煙者に比較して労働災害リスクが1.5倍以上と報告されています。非喫煙者は作業開始とともに仕事の能率が向上しますが、喫煙者は体内に入ったニコチンの減少とともに作業能率が低下します。

禁煙の効果は良い事ばかりです。タバコを止めるとすぐに効果が現れます。禁煙して20分経つと、速かった心拍が平静となります。12時間後には、血液中の一酸化炭素レベルが正常となります。2～12週間経つと心臓と肺がよりよく働くようになります。1～9か月経つと、咳と息切れが減ります。禁煙して5～15年経つと、脳卒中リスクが非喫煙者のレベルまで下がります。10年経つと肺がんのリスクが半減します。15年経つと、心臓病のリスクが非喫煙者と同じまで下がります（日本禁煙学会）。さらには喫煙者特有の近寄りがたい口臭がなくなります。喫煙場所を探すことがなくなり、行動範囲が広がります。禁煙すると大きな節約になり、15年もすれば新車に買い替えが可能となります。

タバコをやめるのが困難なことは喫煙者であれば何度も経験していることです。精神力だけで禁煙できないのはニコチンの依存症（ニコチン中毒）だからです。アルコール、麻薬よりもニコチンは依存症になりやすく、依存症になってから止めることの難しさはどれも同じです。

禁煙の達成には家族、職場でのサポートが必要です。子供の目は大きな支えになります。職場での禁煙対策には禁煙が営業効率上昇につながるという、上司の意識改革が最も重要です。

けれどもニコチン依存症では、禁煙を本人の努力だけで達成するのは困難で、医療の助けが必要です。禁煙外来で治療を受けた人の半数近くが禁煙達成できています。禁煙治療は健康保険を使用した場合、自己負担が3割の人は、使用する薬にもよりますが、約3ヶ月（12週間で5回通院）の治療スケジュールで、1万3,000円～2万円程度です。毎日たばこを買うことを思えばたいへん経済的です。

金山病院禁煙外来では禁煙外来予約を受け付けています。

下呂市立金山病院顧問 古田智彦

