

禁煙 シリーズ 25 ～禁煙のメリット～

喫煙は、様々な疾患（病気）の危険因子です。けれども、禁煙すると、これらのリスクが軽減します。また、受動喫煙*1・三次喫煙*2が減り、喫煙者のみならず、周囲の人々の健康にも寄与します。

*1 受動喫煙：副流煙（たばこの先から立ちのぼる煙）＋呼出煙（喫煙者がはき出す煙）により、喫煙者の周囲の人が、たばこの有害物質に暴露されること。

*2 三次喫煙：たばこがないのに（喫煙していない人がいないのに）、残留したたばこ煙の影響で、健康被害を受けること。具体的には、たばこの煙に含まれる有害物質が、喫煙者の衣服、部屋や乗り物のカーテン・ソファ等に付着し、第三者（非喫煙者）が健康被害を受けること（例：喘息の誘発など）。

〈禁煙のメリット〉

〈説明付きイラスト：ファイザーすぐ禁煙.jp <https://sugu-kinen.jp/learn/benefit/> より引用〉



一酸化炭素（CO）：たばこ煙の有害物質の一つ。運動能力の低下や、血栓症（心筋梗塞・脳梗塞）等を誘発。



COPD：慢性閉塞性肺疾患の略。最大の原因は喫煙。気管支・肺の疾患で、呼吸困難が生じる。



がん：喉頭がんの90%は喫煙者。喫煙者が肺がんになるリスクは、非喫煙者に比べ男性で4.4倍・女性で2.8倍高い。



保健管理センターでは、呼気CO濃度測定などの禁煙活動とあわせて、禁煙を希望する方に、ニコチンパッチの処方（処方には医師の診察が必要です）を行っています。喫煙者の方は、この夏、ぜひ禁煙にチャレンジしてみませんか。

保健管理センター（電話：31-5065、内線 2492）

