かがわの健康手帳 7

禁煙で心も体もリフレッシュ

喫煙は、自分にも周囲の人にも有害です。さまざまな病気を引き起こすだけでなく、感情の豊かさにも影響します。

禁煙には、周囲の理解と支援も欠かせません。身近な人と一緒に取り組み、心身ともに健やかな毎日を取り戻しましょう。

喫煙の影響

たばこは、がん細胞の増殖を抑える遺伝子の働きを鈍らせる作用があり、全てのがん発症・悪化の一大要因です。喫煙と肺がんの因果関係はよく知られていますが、口腔がん、咽頭がんの原因も90％以上が喫煙とされ、胃がん、ぼうこうがんのリスクも高くなります。

ポイント
喫煙は全てのがん発症・悪化の要因。

慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ）も、喫煙が引き起こす病気の一つ。がんに比べると死亡率は低いものの、肺胞の破壊や気道炎症を起こして呼吸が苦しくなり、悪化すると日常生活にも酸素吸入しなければ生活できなくなります。

禁煙と治療で進行を抑えることはできますが、肺を元の状態に戻すことはできません。自覚症状が出る頃には重症化していることが多いため、早めに医療機関に相談しましょう。早期発見にはＣＴ検査が効果的です。

ポイント
ＣＯＰＤは自覚症状が出る前に検査を。

たばこに含まれるニコチンは、感情にも影響します。脳内物質の放出を促すため、たばこを吸うと一時的に気持ち良くなりますが、ニコチンが不足するとストレスを感じやすく、たばこがなくては幸福感や楽しさを感じられなくなることさえあります。また、ニコチンはビタミンＣを破壊するため、免疫力の低下、肌荒れにもつながります。

ポイント
喫煙は感情の鈍化、ビタミン不足も引き起こす。

周囲への影響

喫煙は、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。たばこを吸わなくても、たばこの煙や有害物質に触れる「受動喫煙」が原因で、呼吸器障害や肺がん、心筋梗塞、動脈硬化などのリスクが高くなります。子どもの場合は肺の発育遅延なども見られます。気管支ぜんそくやアトピー、化学物質過敏症などの症状も、たばこが原因である場合は「受動喫煙症」となります。

ポイント
たばこの煙や有害物質は、周囲の健康にも悪影響。

受動喫煙は、たばこから出る煙や喫煙者が吐き出した煙を吸い込む「セカンドハンドスモーク」だけではありません。煙が消えた後、喫煙者の体や衣服、家具などに付着した有害物質に触れる「サードハンドスモーク」も受動喫煙の一種で、健康に害を及ぼします。

ポイント
煙が消えた後の有害物質に触れるだけでも、健康に害を及ぼす。

禁煙成功に向けて

近年は公共施設やタクシーなどで完全禁煙化が進んでおり、たばこの値上げをきっかけに禁煙を目指す人も増えています。

〈効果的な禁煙方法〉

日頃から
- 酒席を避ける
- たばこの煙に近づかない
- 野菜をたくさん食べる
- 気楽な気持ちで取り組む

吸いたくなったら
- 歯ブラシなどをくわえる
- 手や顔をつねって刺激を与える
- 深呼吸をする
- 氷や熱いお茶を口に含む
- 体を動かす

「喫煙者の約7割が『禁煙しようかな』という気持ちを持っているんです。しかしたばこは依存性が高く、モチベーションを維持するのが難しい。家族や医師など、努力を見守り、叱咤激励してくれるサポーターを大切にしましょう」と、日本禁煙学会評議員の森田純一さん。高松市内の病院で禁煙外来を担当しているほか、禁煙に関する普及啓発活動にも取り組んでいます。

禁煙外来の受診者に喫煙のリスクを説明する森田さん

ほか、近年はニコチンに似た性質を持つ物質を含む飲み薬タイプの禁煙補助剤も登場。喫煙による脳内物質の放出を抑制し、満足感を得にくくする一方で、たばこを切望する気持ちも抑えてくれます。

森田さんは「たばこは嗜好品という人もいますが、そうではありません。体に害があるばかりか、家族や子ども、周りの健康まで脅かすものです。正しい知識を持ってほしい。やめたい時、迷っている時は、気軽に禁煙外来へ相談してください」と呼び掛けています。

ポイント
サポーターに見守ってもらい、モチベーション維持を。

市販の禁煙グッズも活用しましょう。皮膚からニコチンを吸収するパッチの

ポイント
禁煙グッズを効果的に使おう。まず禁煙外来へ相談を。

ヘルシーレシピ　ミニトマトのコンポート

材料（4人前）
- ミニトマト … 1パック
- 砂糖 … 40g
- 水 … 200ml
- レモン汁 … 大さじ1
- ミントの葉 … 4枚

ミニトマトはへたを取り、包丁で皮に少し切れ目を入れ、熱湯（分量外）にさっとくぐらせて湯むきする。
砂糖と水、レモン汁を火にかけ、シロップを作る。
ミニトマトをシロップに漬けて冷蔵庫で一晩置く。器に盛り、ミントを飾る。

ミニ情報

第11回全国禁煙推進研究会 2011香川フォーラム開催

5月31日は世界禁煙デーです。県は喫煙や受動喫煙が健康に与える影響の大きさ、生活習慣病予防などにおける禁煙の重要性を普及啓発するため、5月21日に「第11回全国禁煙推進研究会2011香川フォーラム」を開催します。

フォーラムでは、がん相談、講演やジャズコンサートのほか、医師や看護師のコスプレ、バルーンアート、クイズ大会などのキッズコーナーもあります。この機会に禁煙の大切さを実感してください。28日には禁煙ウオークも実施します。

■日時：5月21日(土)10:00～18:00　■場所：アルファあなぶき小ホール
問い合わせ先／県健康福祉総務課　087-832-3261