



5月の保健目標

体を整えて疾病を予防しよう

5/31

# 世界禁煙デー



## 喫煙と寿命の関係

日本では10代から喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も寿命が短縮すると言われています。

寿命  
-10年



寿命  
-8年

## 喫煙と健康の関係

喫煙者の死亡率は吸わない人より高く、日本で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間で12万人~13万人と言われています！

たばこに関連する病気での死者数  
年間 **12万人~13万人**

## 喫煙と関係する様々な病

喫煙経験者のがんによる死亡のリスクは非喫煙者と比較して

**約2倍**

### <がん>

鼻腔・副鼻腔がん  
口腔・咽頭がん  
喉頭がん 食道がん  
肺がん 肝臓がん  
胃がん 膵臓がん  
膀胱がん 子宮頸がん 等

### <血管の疾患>

腹部大動脈瘤  
末梢の動脈硬化

<脳卒中>

<ニコチン依存症>

<歯周病>

### <呼吸器疾患>

COPD 結核  
呼吸器機能低下

<虚血性心疾患>

<Ⅱ型糖尿病>

<妊娠・出産への影響>

## ニコチンは麻薬と同じくらいの依存性

たばこの煙に含まれる「ニコチン」は体内に吸収されると、快感を生むホルモンである「ドーパミン」を放出します。しかし、ニコチンは体内からすぐに消えてしまうので、消えてしまうと、イライラしたりストレスを感じたりと禁断症状を起こすようになります。すると、またたばこを吸いたくなり、再び禁断症状を起こす…を繰り返すようになり、「ニコチン依存症」になってしまうのです。

このようにたばこを吸うことで病気になるリスクが高まります。病気になれば当然、治療をすることになるわけですが、医療費が継続的にかかることになり、金銭的な負担も生じます。さらに、これは個人の問題だけでなく、日本全体の問題であり、国が担っているたばこが原因と考えられる病気の医療費は年間で1兆6900億円なのだとか！？

## たばこの煙に含まれる有害物質



ニコチン

依存症にさせる作用がある。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用もあり、動脈硬化を促進させる。



タール

たばこのヤニの成分。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれている。



一酸化炭素

酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こす。動脈硬化を促進させる。

## 「新型たばこ」ってどうなの??

### 加熱式たばこ

加熱式たばこは、たばこ葉などを、燃焼させずに電気によって加熱し、霧状化したニコチンや化学物質を吸入するタイプのたばこ製品です。加熱式たばこの主流煙に含まれるニコチン以外の有害化学物質の量は、たばこに比べ少ないと報告されていますが、**長期使用に伴う健康への影響は明らかになっていません**。また、量が少ないとしても、たばこ煙にさらされることについては安全なレベルというものがないため、**健康への悪影響の可能性は否定できません**。

### 電子たばこ

電子たばこは、リキッドと言われる液体を加熱して発生する蒸気を吸入する製品です。日本国内では、法規制によりニコチン入りのリキッドの販売は認められていませんが、実際にはニコチンを含むものが流通しているのが現状です。また、アメリカでは電子たばこによるものと疑われる健康被害（呼吸困難、息切れ、胸痛、嘔吐、下痢など）が報告されています。電子たばこと健康被害の関連について現時点では明らかではありませんが、海外の状況を踏まえると、**健康被害を起こすおそれ**が否定できません。

## たばこを吸い始めたきっかけは?

1位	かっこいいと思ったから	28%
2位	どんなものか気になったから	26%
3位	何となく	21%

※株式会社インターグローブが運営するWEBメディア「BEST VAPE」による調査

「何となく」で始めた結果、たばこから抜け出せず、続けた結果、病気になってしまう…なんて何だかやるせない気持ちに…。

20歳を迎えれば、喫煙の選択は自由です。ですが、「何となく…」という選択ではなく、「たばこは何か、どのようなリスクが伴うのか」を理解した上での選択をしてほしいと思います。

どちらも健康への悪影響は否定できません…。  
「加熱式たばこ」はもちろん、基本的には「電子たばこ」も20歳未満は購入できません。



……保健室のヒトリゴト……

5月となり、環境の変化にも慣れた頃でしょうか？4月は知らず知らずのうちに気を張っていることも多く、5月になるとその疲れに襲われることもありますね。心や体の調子がいつもと違うと感じたときは、一人で抱え込まず、友達や家族、先生に話してみましよう！

さて、私事ですがGWは実家の田植えを手伝いました！日頃の運動不足がたたって、全身が筋肉痛になりました…。しかし、土や川の水に触ったり、自然を感じたりするのはなぜか良い気持ちになるものですね。賀茂地区にはたくさんの自然があるので、皆さんのおすすめ自然スポットがあれば、ぜひ教えてください！