



医務室だより

6月



「世界禁煙デー」 日本では5月31日～6月6日は「禁煙週間」
自分のために、大切な人のために タバコ、やめませんか？

タバコは有害・・・依存性も！

◆タバコには多くの有害物質が含まれます

▶タバコの煙に含まれる化学物質は約7000種類

そのうち約200種類は有害な成分です。
70種類以上の発がん性物質も含まれます。



▶加熱式タバコも害がある！

タバコ葉を加熱し、発生させた煙(蒸気)を吸うタバコ製品なので、多くの有害物質を含みます。



▶本数を減らしても効果なし！

本数を減らしたり、軽いタバコに切り替えたりしても、あまり効果はありません。むしろ深く吸い込んでしまっ
てニコチンの血中濃度が高くなるため、禁煙の成功率が
下がるという報告もあります。

◆禁煙できない理由は、ニコチン依存性

・肺から吸収されたニコチンは数秒で脳に
届き、神経を刺激して快感に似た感覚を覚
えます。この状態で神経が一度バランスを
取ってしまうと、今度はニコチンが切れて
くるたびにバランスが乱れ吸いたくなるのです。



禁煙できないのは、決してあなたの意志が弱いから
ではありません。

受動喫煙の危険性

◆受動喫煙による年間死亡者数は推定1万5千人
受動喫煙にさらされている人は、病気にかかりやすくな
ります

肺がん 1.3倍

虚血性心疾患 1.2倍

脳卒中 1.3倍

乳幼児突然死症候群
(SIDS) 4.7倍



禁煙・卒煙のすすめ

・行動を切り替える！

朝、起きて吸いたくなったら、熱いお茶や冷たい水を飲ん
だり、歯磨きをしたり…習慣を変えてみましょう。



・薬や禁煙治療を上手に活用する

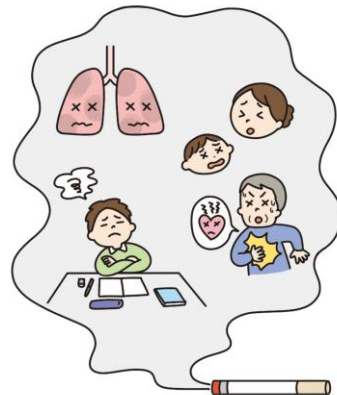
薬局で手に入るニコチンパッチやニコチン
ガム使ったり、禁煙外来に通ったりニコチン
依存から脱する方法があります。



タバコによる健康被害・男性不妊

◆喫煙による年間死亡者数推定約19万人

がん、循環器疾患(脳卒中、
虚血性心疾患)、COPD、糖
尿病の主要なリスク要因と
されています。



死亡 1.7倍

肺がん 4.5倍

食道がん 3.7倍

虚血性心疾患 2.9倍

「吸わない人に比べ、吸う人のがん・死亡率リスク
(男性)」

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは…

有害な粒子やガスの吸入による肺の病気。主な原因は喫煙。
重症化すると、少し動くだけでも息切れし酸素吸入が必要に
なることも。

◆喫煙による男性不妊

・有害物質の影響から、精子の運動能力の低下や受
精能力の低下、また精子DNA損傷率が高くなります。
・精巣への血流障害で、精子の数が半減することも。
・1日喫煙本数が20本以上の男性は非喫煙者に比
べED(勃起障害)発症の危険性が40%高いことが
オーストラリアの調査で判明しました。

◆女性にとってタバコは老化促進剤！

・美容の大敵 Smoker's face

双子が喫煙習慣あるなしで40歳
になった時を予想した写真です。
喫煙習慣がある場合、肌が乾燥
して張りがなく、しみ・しわ・
そばかすが増えています。



・卵巣機能の低下

喫煙は月経時痛、月経周期不整に関与しています。

・胎児への影響・妊娠合併症

胎児発育遅延と早産、早期破水、周産期死亡、流
産増加などが起こります。

喫煙と新型コロナウイルス感染症

WHO(世界保健機関)の報告書では、喫煙者は非喫
煙者と比較して、新型コロナウイルス感染症に感染
した際に重症化する可能性が高いと警告しています。