

5月31日は 世界禁煙デー



WHO（世界保健機関）は5月31日を「世界禁煙デー」、
厚生労働省は5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。

タバコを吸っていなくても影響がある「受動喫煙」

タバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にもニコチンなどの有害物質が含まれ、その煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。

受動喫煙によって肺がん、虚血性心疾患、脳卒中のリスクの上昇、子どもの呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群（SIDS）を引き起こすことが指摘されています。また、妊婦やその周囲の人の喫煙によって低体重児や早産のリスクが上昇します。



加熱式タバコの健康影響

加熱式タバコの主流煙には、多くの種類の有害物質が含まれているものの、ニコチン以外の有害物質量は少なかったと報告されています。しかし、販売開始から年月が浅いため、長期使用に伴う健康影響は不明です。量が少ないとしても、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性は否定できません。

「禁煙外来」を利用して上手に禁煙

禁煙外来では、ニコチンによる禁断症状を和らげる禁煙補助薬を処方してもらえるほか、無理なく禁煙する方法をアドバイスしてくれます。6か月間以上続く禁煙の成功率は自力で禁煙した場合と比べて4～6倍高く、治療終了時点で7～8割のかたが禁煙に成功しています。また、禁煙治療は要件を満たせば健康保険が適用されます。禁煙外来は、日本禁煙学会のホームページなどで検索できます。



<出典> 厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト
健康寿命をのばそう SMRT LIFE PROJECT（厚生労働省）

問合せ 健康増進課成人保健担当 ☎ 0480 (92) 1201