

*** 今日の健康（5月）***

< 禁煙のすすめ >

1988年に、毎年5月31日を世界保健機関（WHO）世界禁煙デーとすることが制定されました。喫煙の害や禁煙の重要性に関する知識を一般の方々へ普及・啓発することや、受動喫煙防止のための社会的な禁煙推進を活発化させることなどを目的に、毎年異なるスローガンが掲げられ世界的に喫煙と健康について考える日として重要な意味をもっています。

一方、日本の各種医科歯科系の医学会が参加する禁煙推進学術ネットワークは「毎月22日は“禁煙の日”。スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！」をスローガンに、毎月22日を「禁煙の日」に制定し活動をしています。1年に1日の特別な日だけでなく、もう少し身近に、毎月22日に喫煙の害と禁煙の大切さを知って実際に行動してほしいと考えられたものです。



<煙はさまざまな病気の原因となっています。>

喫煙による煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれ、有害物質約250種類の中には少なくとも約70種類の発がん性物質や多数のフリーラジカルなどがあります。これらにより喫煙が、がん（全身の口腔領域から全身の全種類の癌）、呼吸器、循環器、消化器、内分泌疾患、妊娠から生まれてくる赤ちゃんまで等々、さまざまな健康障害の原因になっていることが、国内外の多くの疫学および実験的研究から示されています。

<受動喫煙は吸わない人の健康にも大きな影響を与えます。>

喫煙が健康に及ぼす影響として、もう1つ重大なのは「受動喫煙」です。喫煙による煙に含まれるさまざまな有害物質は、喫煙者が肺に直接吸い込む主流煙よりも、吸っていないときにタバコの先端から立ち昇る副流煙により多く含まれ、副流煙と呼出煙を喫煙者の周りにはいる人が吸い込むことにより受動喫煙が起こり、喫煙者と同様に健康被害を受けます。

喫煙で寿命が10年短く、生存率23%低くなると言われていますが、禁煙によりこれらは改善されると言われています。

今からでも遅くはありません、禁煙しましょう。

以下のホームページを参考にして下さい。（Ctrlキーを押しながらクリックして下さい。）

“毎月22日は“禁煙の日” “禁煙推進学術ネットワーク”

“日本呼吸器学会 寿命の延ばしかた “ “ファイザー すぐ禁煙”

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861
天文台通り多摩信用金庫のななめ裏