

# \*\*\* 今日の健康 (5月) \*\*\*

## < 世界禁煙デー >

5月31日は、世界各国で「喫煙と健康を考える日」としてWHO（世界保健機関）により1988年に定められた「世界禁煙デー」で厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。喫煙が健康に与える影響は大きく、生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となっています。また受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。

世界全体の喫煙率の平均値は22.3%で、成人の4～5人に1人がタバコを吸っています。概ねアジア・中東地域で喫煙率が高いです。前回の統計では23.6%だったので、世界全体では減少傾向です。ただし、データがない国も多くあります。



日本の喫煙率は、習慣的に喫煙している者は16.7%であり、全国成人喫煙率で男性27.1%、女性7.6%。男性では1995年以降20歳～60歳代で減少傾向にあります。

日本では2020年4月に改正健康増進法によりタバコの全面禁煙化が施行され、たばこのルールが変わりました。吸わない人が煙の迷惑にあわないように、屋内は原則禁煙になりました。飲食店の屋内でたばこを吸える場合は、店舗入り口に掲出される標識でわかるようになりました。

### < 喫煙の危険性 >

タバコ顔貌と言われていますが、タバコのもつ数百種類の化学物質が身体に入ってくることで、これによると活性酸素を大量に発生させてしまい、その活性酸素が細胞の酸化を招きコラーゲンの生成を低下させるため、肌の弾力が失われシワやたるみが目立つようになり、タバコ顔貌へとなってしまいます。

喫煙一日5本以上で、全がん、喫煙関連がん、循環器疾患、肺がんによる死亡リスクが高く、虚血性心疾患、呼吸器疾患による死亡リスクも高くなります。

禁煙していると睡眠途中で目が覚めたり、眠れないといった一時的な睡眠障害が見られることがあります。日中の眠気にもつながるので睡眠の質を改善するための工夫が必要です。良い睡眠を取るためには禁煙し自律神経を落ち着かせて体をリラックス状態にすることが大切です。

### < 禁煙による病気リスクの低下 >

喫煙によって収縮していた血管が元に戻り、血圧や脈拍が正常値に下がり、体温も上がります。血液中の酸素濃度が上がり、呼吸が楽になります。味覚や嗅覚、胃の働きも正常になり、体も軽く感じ、循環機能（心臓や血管）が改善されます。

肺は再生しない臓器なので喫煙により壊れたままなのでもとの元気な肺には戻りませんが、禁煙後早ければ1ヵ月でせきや喘鳴などの呼吸器症状が改善し、免疫機能の回復により感冒やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

さらに禁煙後1年たつと肺機能が改善し、禁煙2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少します。免疫系は禁煙10年でほぼ元も戻るとされており癌年齢も10年遠退くとされています。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り もみじ山公園バス停裏