

*** 今日の健康(5月) ***

< 世界禁煙デー2025 >

厚生労働省は、「世界禁煙デー」(5月31日)及び「禁煙週間」(5月31日～6月6日)の取組の一環として、「世界禁煙デー記念イベント2025 in EXPO」の開催、及び「飲食店における受動喫煙対策キャンペーン」の地方自治体への実施を依頼します。



「世界禁煙デー」は、世界保健機関(WHO)が、「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣になること」をめざし1989年に制定したものです。厚生労働省は1992年から、世界禁煙デーから始まる一週間を「禁煙週間」とし、たばこの健康影響等の普及啓発を強化する期間として取り組んできました。

2025年のテーマは、「受動喫煙のない社会を目指して ～私たちができることをみんなで考えよう～」を禁煙週間のテーマとし、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発等を積極的に行います。

日本での禁煙の日は2010年(平成22年)2月22日、禁煙推進学術ネットワークでは、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」として、日本記念日協会に登録しました。毎月22日にした理由は数字の2を白鳥(スワン)に見立てて「スワン(2)スワン(2)(吸わん吸わん)」としたことです。

< 喫煙の害 >

タバコには、ニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質が含まれており、これらが血管を収縮させ、心臓病のリスクを高め、これらの有害物質は、体内の細胞を傷つけ、がんの原因にもなります。さらに、喫煙は呼吸器系の病気を悪化させ、免疫力を低下させるなどの健康被害を引き起こす可能性があります。

< 喫煙者の平均寿命 >

喫煙者は非喫煙者と比較して平均寿命が短くなる傾向があります。イギリスの喫煙者寿命の長期的な追跡調査では、喫煙者は非喫煙者よりも平均10年寿命が短くなることが示されました。日本の調査でも、喫煙者は非喫煙者と比較して、男性で8年、女性で10年ほど寿命が短くなることが報告されています。喫煙者の死亡リスクは、75歳頃までは非喫煙者の約2倍であるとされ、特に40～60代では、喫煙者の方が非喫煙者よりも倍以上多く死亡しているというデータもあります。

< 禁煙のメリット >

禁煙することで、寿命が延びることが示されています。34歳までに禁煙すると、非喫煙者とはほぼ同じ生存曲線になり、10年長生きできるという報告もあります。また、44歳までに禁煙すると9年、54歳までで6年、64歳までで3年長生きできることが示されています。10年間の禁煙が出来ると肺がんのリスクは喫煙者と比較して約半分に低下すると報告されています。