

すこやか健康ニュース

『今こそ禁煙！ 健康な血管を取り戻そう』

たばこは吸っている人だけではなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。他人のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」対策を強化する改正健康増進法が成立し、2019年7月より病院や学校などでは「敷地内禁煙」になりました。さらに、2020年4月1日からは、職場や飲食店などでは原則「屋内禁煙」になります。

●たばこは血管の動脈硬化を促進させる

たばこのリスクというと、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、ぜんそくなどの肺の病気や、肺がんをはじめとする多くのがん、胎児への影響があることなどが知られていますが、その他にも大きな影響を受けるのが「血管」です。たばこには、発がん性物質をはじめとする多数の有害物質が含まれていますが、血管に最もダメージをもたらすのは、血管を収縮させるニコチンです。たばこを吸うと急激な血管の収縮によって血圧の上昇をもたらし、動脈硬化が進むことで、脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気のリスクが増大します。

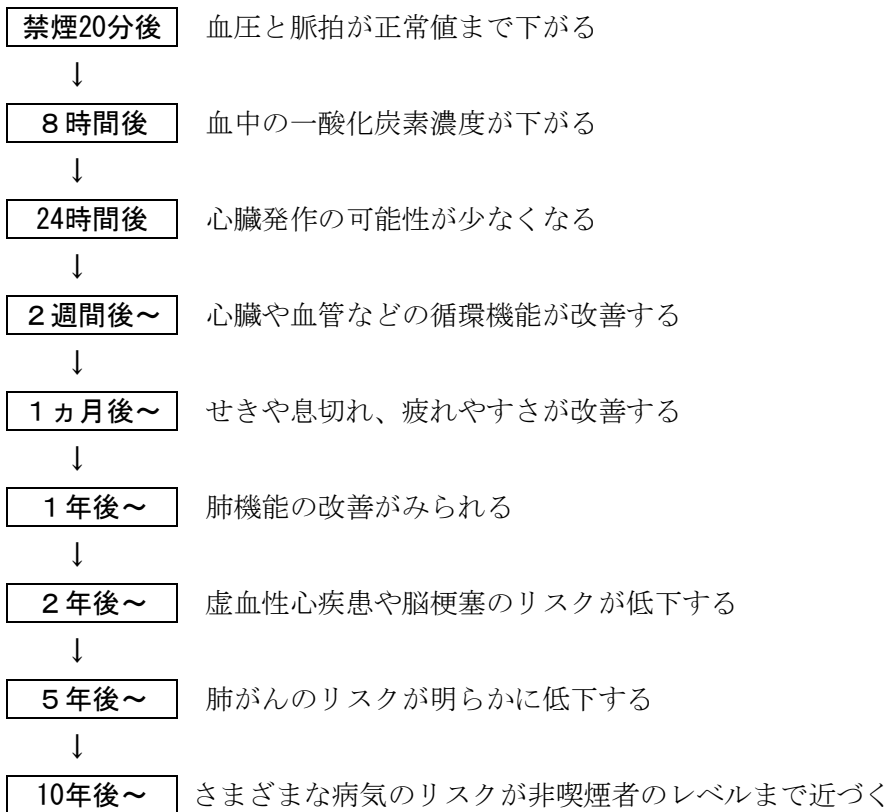
喫煙習慣がある人は、ない人に比べて、脳卒中になるリスクは約1.4～1.6倍、心筋梗塞・狭心症になるリスクは約2.2～3.3倍、末梢動脈疾患になるリスクは約3.7倍、腹部大動脈瘤になるリスクは約3.9～4.3倍も高くなることが報告されています。

また、他人のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」が原因で、日本では年間1万5000人が死亡していると推計されています。その死因は脳卒中、虚血性心疾患（心筋梗塞など）といった血管の病気が約8割を占めると考えられています。

●禁煙すればさまざまな病気のリスクが低下

たばこは脳卒中や心筋梗塞、がんなどの大きな原因になりますが、たばこをやめることができれば、さまざまな病気を予防することが可能になります。禁煙はスタートした直後から、着実に健康改善の効果があらわれます。さらに、10年以上禁煙すると、たばこを吸わない人と同じ健康状態に近づくと考えられています。

禁煙の健康改善効果



資料：厚生労働省 e-ヘルスネット「喫煙」より作成

●「禁煙外来」で禁煙を成功させよう

喫煙習慣がある人は、ニコチン依存症（ニコチンに対する身体的依存）という「病気」である可能性があります。“たばこをやめたくても、やめられない”という人は、医療機関での「禁煙治療」をおすすめします。一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療を受けることができます。

近年、治療方法が進化し、禁煙治療を終了した人の2人に1人が禁煙に成功しているといわれています。たばこを吸っている人は禁煙にチャレンジして、健康な血管を取り戻しましょう。



たばこのリスクを正しく認識し、ご自身のため、そして大切なご家族のために、「いつかやめよう」を「“今こそ”やめよう」に改めて、禁煙にチャレンジしてみませんか？

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。

※本記事は株式会社法研から原稿の提供を受けて転載しています。