

健康応援トピックス

5月31日はWHO(世界保健機関)により定められた 「世界禁煙デー」です

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。

第2次あま市健康づくり計画の「たばこ」項目では、たばこの害を知り、家庭・地域での禁煙・分煙活動を推進することを取り組みとして掲げています。

知っていますか?たばこの害

たばこは肺がんをはじめ、多くのがんや、心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、歯周病の数多くの疾患や、皮膚の老化などに深く関係していることが明らかになっています。女性の喫煙による妊娠出産への影響として、早産、低出生体重児・胎児発育遅延などがあります。成長期の子どもがたばこの煙を吸うと風邪をひきやすくなったり、気管支炎、喘息発作、中耳炎などいろいろな病気にかかりやすくなります。

第2次あま市健康づくり計画中間評価によると喫煙とがんの関連について70.4%の市民が知っていましたが、その他の病気との関連については、知らない人が増加しています。

また受動喫煙(非喫煙者がたばこの煙を吸わされること)、三次喫煙(たばこの火が消された後も周囲に残留する化学物質に暴露され、それを吸入すること)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。

三次喫煙(サードハンド・スモーク)をご存じですか?

たばこを吸った屋内の絨毯や壁紙に付着したたばこの成分を吸ってしまうことを三次喫煙と言います。喫煙によって発生したたばこの煙は、喫煙者の毛髪や衣類、家具や壁紙、カーテン、玩具、自動車の内装、エアコンの表面に付着した後、有害物質が少しずつ発揮し続けます。たばこの煙が見えない環境でも、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされてしまうことになります。

換気扇を回しても空気清浄機を使用しても、空気中のたばこの有害物質を完全に除去することはできません。三次喫煙を防ぐには禁煙が必要です。

喫煙者が喫煙のメリットとして感じるストレス軽減効果は、あくまでニコチン切れによる離脱症状の緩和にすぎません。そのため喫煙以外に運動したり趣味を持ったりするなどのストレス解消方法を考えましょう。

喫煙されている方は、今年の「世界禁煙デー」、「禁煙週間」を機に、自分のため、周りの人のために禁煙にチャレンジしてみませんか?

～保健センターでは禁煙に関する相談をお受けしています～

問合先 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461