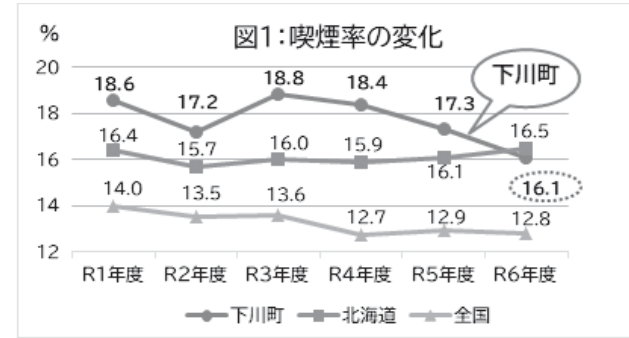


きれいな空気で みんなの健康を守る

お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎ 4-33356

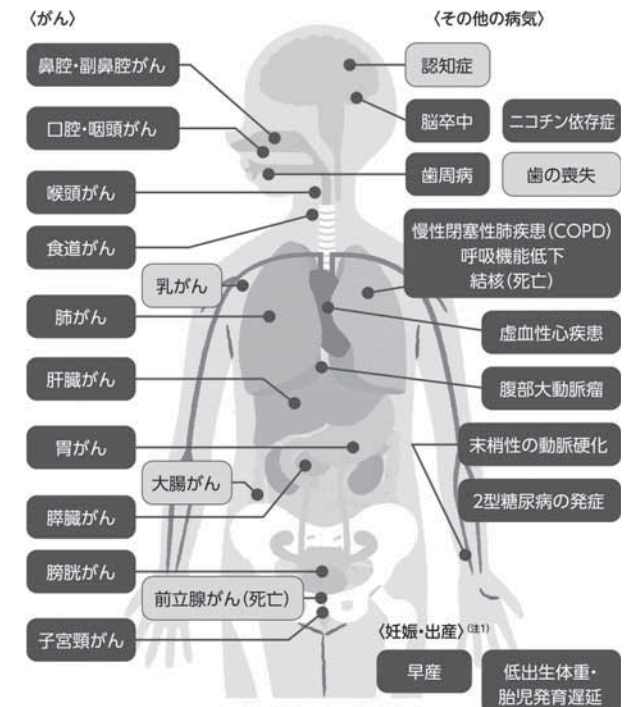
下川町は喫煙率が高い

北海道は全国と比較して喫煙率の高い都道府県です。下川町は北海道の平均よりも喫煙者数の割合が高い現状が続いていましたが、令和3年度から年々減少傾向となり、令和6年度は北海道の平均を下回りました。まだ全国に比べると喫煙率の高い状況ですが、たばこを吸う人の割合が減少してきています(図1)。



国保データベースシステム：特定健診質問票調査より作成

図2：たばこが関係する主な病気



引用:日本医師会 禁煙推進Webサイト

たばこによる健康リスク

たばこの煙には数千種類の化学物質が含まれており、そのうち約200種類が有害で、約70種類に発がん作用があるとされています。たばこの煙を吸い込むたびに、有害物質にさらされ、様々な臓器の機能低下や炎症等を引き起こしています。

喫煙はがんだけでなく、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器

た、加熱式たばこは比較的煙が見えにくいですが、喫煙者から吐き出された煙(呼出煙)にも有害成分が含まれています。

吸わない人にも、きれいな空気を

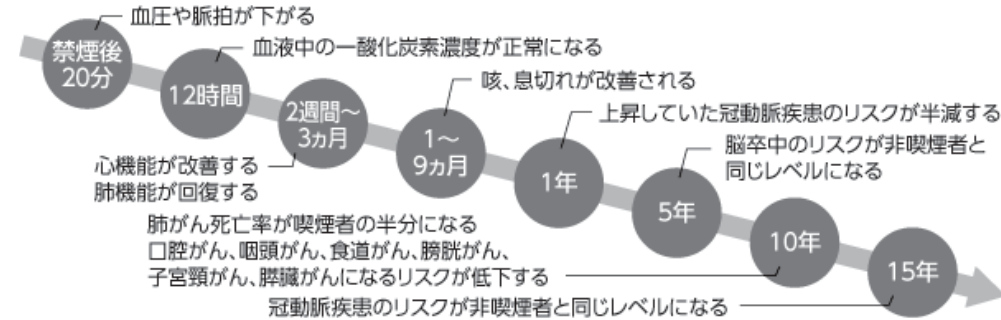
喫煙者が吐き出した煙(呼出煙)と、たばこから立ち上る煙(副流煙)にも、多くの有害物質が含まれています。喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)よりも、たばこから立ち上る煙(副流煙)に発がん性物質などの有害成分が多く含まれるものがあり、喫煙による健康への影響を受ける可能性があります。普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、煙を吸うと少しの量でも大きな健康被害を受けるといふ報告もあります。たばこの煙の到達距離は直径14mの円周内(約95畳)と広い範囲まで行き届きます。

禁煙したその日から、
身体は変わりはじめます

禁煙を開始すると、有害物質による身体への影響は時間の経過に応じて段階的に軽減し、身体機能が徐々に回復していきます(図3)。禁煙すると20分後から血圧や脈拍が正常に近づき、

8時間後には血中の一酸化炭素が低下して酸素が体に良き渡りやすくなり、早い段階から健康改善がみられます。禁煙後早ければ1か月で、咳や息切れなどの呼吸器症状が改善したり、免疫機能が回復してかぜ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。さらに約1年後には肺機能が改善し、2〜4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが減少します。肺がん等のリスクが低下するのには禁煙5年後以降と少し時間がかかりますが、禁煙して10〜15年経つと、様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくとされています。禁煙による健康改善の効果は、若ければ若いほど大きいものの、どの年齢

図3：禁煙による健康改善



引用:日本医師会 禁煙推進Webサイト

疾患、2型糖尿病、認知症など多くの病気と関係しています(図2)。呼吸器感染症の発症重症化リスクも高める

たばこを吸うと、基礎疾患がない場合でも全身にさまざまな影響をもたらしますが、特に影響を受けやすいのが、直接たばこの煙にさらされる呼吸器系です。喫煙による気道の防御機能低下は、感染症に対する抵抗力が弱まることで細菌やウイルスの侵入を容易にし、喫煙者は非喫煙者と比較して、肺炎やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの発症や重症化、死亡リスクを高めることが分かっています。

加熱式たばこは「煙が少ない」≠「害がない」

「加熱式たばこ」を習慣的に喫煙している者の割合は男性41・4%、女性44・2%と年々増加しています(厚生労働省・令和6年国民健康・栄養調査の結果の概要より)。加熱式たばこも、紙巻きたばこ同様に有害な物質が含まれており、加熱式・紙巻きたばこにかかわらず喫煙習慣があると、生活習慣病等のリスクを上げます。ま

であっても禁煙が遅すぎることはありません。

ひとりで頑張らない禁煙、
はじめませんか？

禁煙したい気持ちはあるのに、なかなか続かない…何度も失敗する…のは、たばこに含まれるニコチンに依存性があるためです。「そろそろやめたい」と思った人の第一歩に禁煙外来を利用する選択肢があります。禁煙外来では医療用禁煙補助薬を使うことで離脱症状を和らげ、比較的薬に費用も抑えて(条件を満たすことで保険適応となります)禁煙に取り組みます。自力での禁煙の成功率は1〜3割ですが、禁煙外来の利用で成功率は7〜8割(自力に比べて3〜4倍の成功率)という報告があり、自力でやめるよりも成功率を高められます。専門的なサポートを受けながら安心して取り組み、「頼ること」も継続のカギです。町立下川病院や名寄市内の病医院で禁煙外来を行っています。まずはかかりつけ医や総合福祉センター「ハピネス」保健師までご相談ください。

町立下川病院の
禁煙外来についてのHPはこちら

