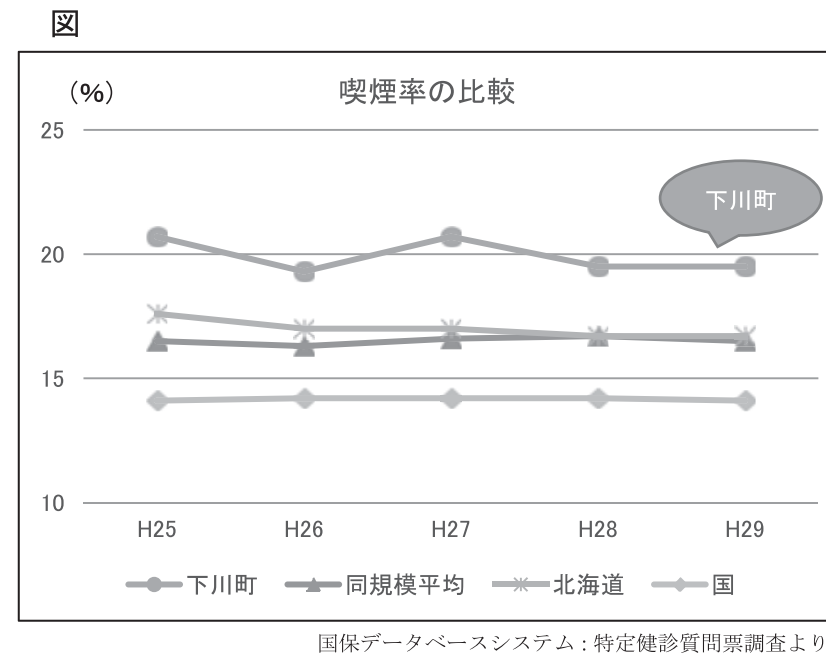


「たばこ」のリスク



申込み・お問い合わせ
保健福祉課保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆413356

たばこによる身体への影響がメディアなど様々な場面で取り上げられるようになり、受動喫煙対策やたばこの値上がりも影響しているためか、周りでは禁煙をはじめめる人が少しずつ増えているように感じます。ですが、下川町は実はまだまだ喫煙率が高い状況にあります(図)。



【町立下川病院での禁煙治療について】

治療の流れ

1. 町立下川病院を受診してください（月曜日～木曜日の診療時間内）。
2. 医師からの説明・問診を受けます。
3. 治療を承諾した場合、治療開始。
4. 治療終了までに5回程度の受診が必要になります。

貼り薬の場合の治療終了までの費用
医療保険 1,940円:1割負担の人
 5,830円:3割負担の人
薬局での薬代
 3割負担の人で7,200円程度
 ※治療の進み方で変わります
治療期間 10週間+最終受診

飲み薬の場合の治療終了までの費用
医療保険 2,010円:1割負担の人
 6,040円:3割負担の人
薬局での薬代
 3割負担の人で13,570円程度
 ※治療の進み方で変わります

※多少金額が変わる場合もありますので、ご了解ください。

表：禁煙による健康へのメリット ファクトシート

A あらゆる喫煙者にとって、禁煙はすぐに、また長期的な健康のメリットがある

禁煙してからの経過時間	健康上好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

B 全年齢層ですでに喫煙関連の健康問題が生じている人にも、禁煙のメリットはある

禁煙の時期	喫煙を続けている人と比較したメリット
30歳頃	寿命が約10年長くなる
40歳頃	寿命が9年長くなる
50歳頃	寿命が6年長くなる
60歳頃	寿命が3年長くなる
生命にかかわる疾患の発症後	心臓発作の発症後に禁煙すれば、次の心臓発作が起きる可能性を50%低下させるなど、迅速な効果がある

C 禁煙によって、呼吸疾患（喘息ほか）や中耳炎など、受動喫煙関連の多くの小児病の過度のリスクを減らすことができる

D 禁煙によって、性的不全、不妊、早産、低出生体重児、流産の可能性が低下する

WHO（世界保健機関）「たばこ使用者のための禁煙ガイド」（2014年）より作成

■ やっぱり関係が深い、「たばこ」と「がん」
 これまでの研究からたばこは、肺をはじめ、口腔・咽喉、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸部のがんになるリスクを確実に高めることが、科学的に明らかになっています。がんになった人のうち、男性で30%、女性で5%は、たばこが原因だと考えられています。がんの原因には、たばこの他にさまざまなものがあり、完全に排除することは難しいですが、その中でも禁煙は今すぐにでも取り組めるもので、がんになるリスクを下げる効果的な方法と言えます。



■ がん予防以外の禁煙の効果

今すぐ禁煙するか、あるいはその努力をすることで、様々なメリットがあります(表)。がんになるリスクを下げることは以外にも、循環器や呼吸器の病気は、禁煙してから1年程度で大幅にリスクが下がると言われています。さらに、火災の減少や健康保険費用の減少、受動喫煙が減ることにより周りの人が健康に過ごすことができるなど、禁煙には喫煙者本人の健康面だけではない大きなメリットがあります。そうは言ってもたばこをなかなかやめられないのは、ニコチン依存症という病気だからです。治療の必要な病気ですから、医療の力を借りることが成功の近道となります。禁煙外来で行われている治療プログラムを終了した人のうち、約80%は禁煙に成功しているそうです。禁煙外来は、身近な町立下川病院でも開設しています。