

タバコか健康か

■タバコを吸う大人は昔は普通、今は少数派！

以前は、大人の男性10人のうち、8人はタバコを吸っていました。タバコのことをよく知らなかったからだと思います。大人になったらタバコを吸うのが当たり前の時代でした。学校でもタバコが体に悪いとは教えてもらえませんでした。よく知らないで吸い始め、気がついた時にはやめられなくなっていたのです。今は大人の男性でも2割を切り、女性も1割を切り、タバコを吸わないことが普通になっています。



■タバコはおいしい？ストレス解消でなく、ストレスの元！

タバコの煙が臭くて、いやな気持ちになったことはありませんか。タバコの煙は、決しておいしいものではありません。ではなぜ、タバコを吸うのでしょうか。それはタバコの中の「魔法のクスリ」＝「ニコチン」のためです。ニコチンは、「殺虫剤」の成分としても使われる猛毒です。1本のタバコに、子供1人が死んでしまう量のニコチンが入っています。しかし、少量では神経が興奮したり、リラックスする効果があります。「タバコを吸わないとストレスがたまる」と言う方がいますが、実はタバコを吸うことでニコチン切れというストレスをつくっているのです。禁煙すると、ストレスは減ります。

■なぜ1日20本もタバコを吸うの？

タバコを吸って30分位すると「ニコチン」が分解されて体の中で少なくなってきました。ニコチンが減るとイライラしたり集中できなくなったり、タバコを吸いたくて、吸いたくて「我慢」ができなくなります。これを離脱症状(禁断症状)と言います。離脱症状はタバコが原因ですから、タバコを吸うと解決します。しかしまた30分位経つと、離脱症状が出ます。追いかけて同じです。これを1日中繰り返すために1日20本以上のタバコを吸う必要があるのです。これがニコチン依存(中毒)の状態です。



■ニコチンが吸う人をタバコ漬けにする！

ニコチンは麻薬や覚せい剤と同じように中毒になるクスリです。タバコを吸う大人の大半は、できればタバコをやめたいと思っています。でも、離脱症状がつかないため、禁煙は難しいと考えてしまいます。こうして1本でも吸い始めると、次の1本が吸いたくなり、長く吸い続けなければならなくなります。

■タバコはなぜ、体に悪いのですか？

タバコは毒の缶詰と言われています。「ニコチン」のほかにも、発がん物質が70種類以上、一酸化炭素、ホルムアルデヒド、ヒ素、ダイオキシンなどその他有害物質が200種類以上、その他の化学物質が4000種類以上含まれています。



タバコを吸うと、肺がんをはじめとする多くのがんや、ぜんそく、肺気腫、心筋梗塞、脳梗塞、認知症などにかかりやすくなります。日本では、1年で、10万人以上の人々が、タバコによる病気で死んでいます。1本タバコを吸うと、生命が14.4分、20本1箱で約5時間寿命が短くなるとも試算されています。

<喫煙は、「ゆっくりした自殺」と言われます>

■吸わない人も危険！受動喫煙による死亡は交通事故死の3倍以上！

おかあさんの肺ガンの
きけんも2倍になる



タバコを吸う人の吸いこむ煙を、「主流煙」、タバコの先から出る煙を、「副流煙」と言います。有害物質は、「副流煙」のほうに何倍も多く含まれます。タバコを吸う人のそばにいて、自分は吸ってなくても体には有害です。これを「受動喫煙」と言います。受動喫煙のために、ぜんそくや、肺がんになったりします。受動喫煙により肺がん、心臓発作、脳卒中、乳幼児突然死などで死亡する人は日本で年間1万5千人以上いると言われ交通事故死の3倍以上もあります。

受動喫煙はマナーの問題ではなく、生きるか死ぬかの生存権をかけた問題です。

2020年4月に健康増進法が改正され受動喫煙対策が強化されました。

■肺がんは今でもがん死亡の第一位！

1998年に日本の肺がんによる死亡者が、男女とも胃がんをぬいてがん死のトップとなり、5万867人が死亡しました。現在も肺がんはがん死のトップです。肺がんの原因の7割はタバコであると言われています。タバコを吸う本数が増えると、30年遅れて肺がんが増加していることがわかります。

<肺がんは30年後におそってくる！>

■だまされてはいけない アイコスなど加熱式タバコもタバコです

タバコを吸うことが「格好いいよ」と「魔法」をかけられていませんか。テレビや本で人気俳優がタバコを吸っていたり景色のきれいな場所でタバコを吸うイメージの宣伝を見たことがあると思います。でもあなたのまわりでタバコを吸う大人を見て下さい。本当に格好いいですか？

アイコスなど加熱式タバコは有害物質が少ないように宣伝していますが、米国では害が少ないと認められず、まず日本で発売されました。加熱式タバコは紙巻きタバコより9種類の成分が少ないと書かれていますが、タバコには他に何千種類もの化学物質が含まれています。タバコより増えている成分もあります。軽いタバコが出てから肺腺がんが増えた歴史もあり、タバコ会社の戦略にだまされないでください。

30年後を考えてみて下さい。だまされてはいけません。

Bob, I've got cancer. 2000年世界禁煙デーポスター(WHO)より
「ボブ、おれはガンになっちゃったよ」「タバコは人殺しだ、だまされるな」
2021年世界禁煙デーポスター(WHO) 禁煙すべき100以上の理由
喫煙者はCOVID-19(コロナ)の重症化や死亡のリスクが40-50%高い など

■なぜ体に悪いタバコを売るのがかな？

JTという日本のタバコ会社は、株の5割以上を国が持っており、タバコを売ると、国に税金がたくさん入るのです。お金のために、みんなにタバコを売ってきました。

■タバコを吸うと進学や就職ができない？婚活も難しい？！

今、飛行機や電車の中ではもちろんタバコを吸えません。建物の外でしかタバコを吸えない施設ばかりで遠く離れた喫煙室をさがすことも大変です。タバコを吸う人は受験できないと受験案内に明記された大学や、タバコを吸う人は雇わないという会社も増えてきています。また男性でも女性でもタバコを吸う人とは結婚したくないという人も増えていきます。以前はタバコを吸うのが当たり前の時代で、タバコを吸うことでソンをすることはありましたが、皆さんの活躍する時代はタバコを吸わないことが当たり前の時代になるでしょう。

タバコを吸うことでソンをすることが起こります。



■2000万円を燃やす勇気がありますか？

タバコを1日2箱吸うと、1年で約40万円、50年で2000万円のタバコ代を使います。新しい家を建てられるお金です。もしあなたがタバコを吸うと決めたときは、2000万円のお金に火をつけることになります。一度吸い出すとやめることがとても難しいからです。



■タバコはお肌の敵！（スモーカーズフェイス）

タバコを吸う方は、皮膚の老化が加速し、しわだらけの肌、しわがれた声に変わっていくことを知っていますか？タバコを1本吸うとレモン半個分のビタミンCが破壊されます。ビタミンCは皮膚のほりを保つ働きがありますから、タバコを1日20本吸う人は毎日レモンを10個食べないとビタミンCが不足してしまいます。

「タバコを吸うとやせるから」とタバコを吸い始める方がいますが、タバコを吸うと胃腸の血流も悪くなり、食欲も低下し、体重は多少減るかもしれませんが、決して健康的なダイエットではありません。逆に喫煙者で太っている方も多くあります。健康を犠牲にしてやせても意味がありません。

■タバコをやめる、周りの人にやめてもらうには？

ニコチンガム、ニコチンパッチ(写真左)などの薬を使ってタバコをやめる治療を受けることができます。薬を使うことで比較的楽に禁煙できるようになりました。パッチは禁煙外来をしている医療機関や薬局で、ガムは薬局で手に入ります。必ず期日を決めてタバコ、灰皿、ライター、アイコス等の機器を捨ててパッチを貼るなどで山を越えられます。気軽に何度でも、あきらめず挑戦することが大切です。やめてもらうには、①やさしく ②明るく ③何百回でもあきらめず根気よく、「長生きしてほしいからタバコをやめてほしい」とお願いしてみてください。NDから抜け出すにはかなりの勇気が要りますが、皆さんが応援を続ければいつか禁煙する気持ちに変わってくれるでしょう。(のむ禁煙補助薬チャンピックス(写真右)は現在入手困難となっています。)

喫煙は病気(ニコチン依存症ND)です。禁煙外来を気軽に受診しましょう！未成年者にも保険が通るようになりました。

■タバコか健康か？ 選ぶのはあなたです。

10代から20代前半まではタバコに興味をもつと言われています。あなたは、タバコを吸うことも吸わないことも、自由に選ぶことができます。でも一度タバコを吸い始めると、タバコにしばられて自由な選択ができなくなります。あなたの人生にとってどちらが大切でしょうか。とても大切な選択です。よく考えましょう。

★皆さんにはそれぞれ将来の夢があると思います。その夢や目標のためには健康第一です。禁煙は自分自身の体や命を大切にすることにつながります。タバコは一種の薬物です。皆さんの夢の実現のため決してタバコや薬物の誘惑に負けないでください。そして皆さんの周りの方の禁煙をぜひ応援してあげてください。

◆やめたい方、やめてほしい方は・・那賀医師会 & 禁煙ボランティアの会相談窓口

<http://www.naxnet.or.jp/~happydream/> 未成年者禁煙相談(メール)happydream@naxnet.or.jp

◆和歌山県内禁煙外来実施医療機関一覧 (日本禁煙学会HPより)

http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=30

◆パッチ & メールで禁煙しよう (未成年者は無料です。)

インターネット禁煙マラソン<http://kinen-marathon.jp/>

◆貼り薬で禁煙しよう <http://www.nicotinell.jp/> ニコチンパッチの情報が載っています。

◆お医者さんと禁煙しよう <http://sugu-kinen.jp/> 禁煙の内服薬の情報をご覧下さい(成功率高〜い)

◆那賀医師会喫煙防止教室授業後感想文集

皆さんの感想文の一部をご紹介します。 4

<http://www.naxnet.or.jp/~happydream/> 皆さんの感想文と禁煙方法、応援する方法を掲載



ニコチネルTTS30

