



あなたの健康のために、禁煙のすすめ

たばこが健康に及ぼす影響は大きく、社会問題にもなっています。最近ではレストラン、公共の乗り物や場所などは禁煙が積極的に進められていて、健康面からも喜ばしいことと言えます。しかし会社などでも喫煙対策が推進されてはいますが、なかなか職場の全面的な禁煙までは至らず、不完全な分煙対策に留まっている会社も残念ながら少なくありません。

たばこの煙には、多くの化学物質が含まれていて、未知のものは数万から数十万種類、わかっているものでも4000種類以上が含まれていて、その内の60種類以上が発がん物質、発がん促進物質と言われています。このことから喫煙者には肺がんをはじめ様々ながんが多く発症していますし、喫煙者と同居する家族も受動喫煙者として肺がんの発症が多いと言われています。また、がん以外にも筋梗塞や慢性気管支炎、肺気腫、胃潰瘍などの消化器疾患も多くなり、また妊婦の喫煙は、低体重児の出生、早産や妊娠合併症の危険性が高くなります。これらのことから禁煙は健康のためにとても大切なことと言えます。

しかし、日本の喫煙者率は男性で39.5%、女性12.9%であります。男性は経年的には低下傾向にありますが、諸外国と比較すると高率といえます。一方、女性は諸外国と比較すると低率で経年的にはほぼ横ばいですが、20歳から30歳代の若い女性の喫煙率は近年増加傾向にあり大きな問題と言えます。

病気の「予防」は、健康を増進し発病を防ぐ「一次予防」、病気を早期発見し早期の治療により病気の進展を防ぐ「二次予防」、疾病に罹患した後は治療の継続・機能回復・機能維持に努めて悪化を防ぐ「三次予防」からなります。禁煙や適正な分煙対策は、まさに病気の一次予防であり、最も大切な健康維持対策になります。

以前、私はヘビースモーカーでしたが、たばこを止めて20年以上になります。自分の意志が決して強いとは思いませんが、禁煙を維持したいという気持ちの継続が功を奏していると思います。また、経済的な負担が無くなるばかりではなく、たばこが切れたときに真夜中でも買い求めに行く惨めさから解放されたことは大きな喜びでした。何より禁煙により健康が維持できていることもありがたいことと思っています。多くの喫煙者が禁煙を志し、健康保持増進に努めていただければ幸いです。

ミレニアム millennium

2010 September 第34号

21世紀を「健康の世紀」に…。

その願いから「ミレニアム（新千年紀）」と名付けました。

目次

Millennium Photo Gallery

生命によせて 1

特集

あなたの足は大丈夫!? ウオノメ・タコ・イボ 2

スポーツコーナー

中高年のものぐさと やってはいけないパフォーマンスとは? 5

新風—千葉県の最新医療情報紹介—

大動脈瘤のステントグラフト治療 6

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

順天堂大学准教授 鈴木 大地さん 8

元気からだ! Q&A

禁煙治療について・帯状疱疹について 10

百楽カフェ

坐骨神経痛について 12

情報ファクトリー

老人の睡眠について 13

こども相談室

溶連菌 14

こころの健康

思春期の心の悩みと病 ~子どもの不登校~ 15

千葉県インフォメーション

動物由来感染症 16

旬食野菜クッキング

さつまいも 18

インフォメーション

間違い探しクイズ 他 21