

たばこについてどのくらい知っていますか？

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれていると言われており、このことは、ご存じの方も多いと思います。それでは、どの物質が自分の身体にどのような影響を与えているかはご存じでしょうか。

【ニコチン】

- ・依存症にさせる作用がある
- ・血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用があり、動脈硬化を促進させる

【一酸化炭素】

- ・血液中の酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こす
- ・動脈硬化を促進させる

【タール】

- ・発がん性物質や発がんを促す物質が数十種類以上含まれている

※加熱式たばこも加熱時にフィルターから有害物質が発生しています。

身体への影響が少ないと思いきり替える方もいますが、無意識に深く吸い込んだり、吸う本数が増えてしまうため、身体への影響は変わらないとも言われています。

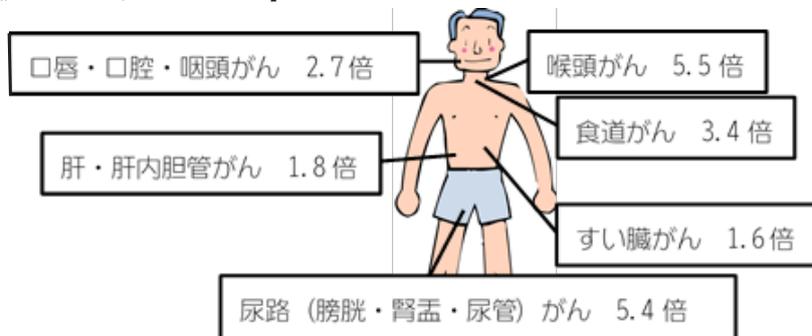
～あなたの健康を取り戻そう！～

喫煙の健康被害として一番最初に肺がんを思い浮かべる方も多いと思います。肺がんの最大の原因は喫煙と言われており、たばこを吸う人は吸わない人と比べると、肺がんになるリスクが3～4倍になると言われています。また、たばこを吸わない人も受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）で肺がんのリスクが上がると言われています。

2021年のがんの部位別死亡率は肺がんが1位となっています。年間で7万人以上の方が肺がんを命を落としており、現在も亡くなる人は増え続けています。そのため禁煙で肺がんになるリスクを減らすこと、肺がん検診を受けることで肺がんになったとしても早期発見・早期治療をすることが重要になります。

また、たばこのリスクは肺がんに限らず様々ながんの原因になります。

【喫煙によるがんのリスク】



余市町では40歳以上の方を対象に肺がん検診を実施しており、年度内に1回受診ができます。12月8～10日にはがん検診を町内で受けられる集団検診も実施します。詳しくは今月号の広報折込チラシをご覧ください。

たばこを吸う人の死亡率は吸わない人より高く、国内で喫煙に関する病気で亡くなった人は年間で12～13万人と推定されています。さらに、20歳より前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になることがわかっています。

喫煙すると健康リスクは高まりますが、早く禁煙をすればするほど寿命を早く取り戻すことができます。30～40歳で禁煙すれば喫煙する前の余命を取り戻すことができ、50歳で禁煙しても6年、60歳なら3年寿命を延ばすことができると言われています。先送りせず、禁煙をする気になったときがやめ時です。

ご自身や家族のためにも、禁煙について考えてみましょう！

出典：日本医師会ホームページ