

タバコの煙はPM2.5と同じ？ 「禁煙に挑戦で自分にも周りにもいいことたくさん」



今月の担当
安藤麗香です

禁煙



タバコの煙はPM2.5と同じ？

ここ数年でよく耳にするようになったPM2.5。PM2.5とは大気中に浮遊する2.5μm以下の非常に小さな粒子のことで、草や木・化石燃料などの燃焼によって発生します。非常に小さな粒子なので肺の奥深くまで入り込みやすく、心臓や肺など全身の病気を引き起こすものです。タバコとPM2.5、つながりがないように思えますが、実はタバコの煙も典型的なPM2.5と言われています。

近年問題とされている中国のPM2.5による大気汚染は「タバコを自由に吸える飲食店内」とほぼ同じレベルです。また、「喫煙する人のいる家庭」は国が定めるPM2.5の基準値を超えるるとされており、吸っている本人はもちろん、周囲の人、特に子どもの健康に大きく影響を及ぼしています。

| 【表1】ニコチン依存度チェック 「はい」を1点、いいえを0点として計算します。 | | 点数 |
|---|--|----|
| 1 | 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのタバコを吸ってしまうことがある | |
| 2 | 禁煙や本数を減らそうと試みて、出来なかったことがある | |
| 3 | 禁煙や本数を減らそうとした時に、タバコが欲しくてたまらないことがある | |
| 4 | 禁煙や本数を減らそうとした時に、次のような症状が出たことがある(イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手の震え・食欲または体重増加) | |
| 5 | 4で出た症状を消すためのタバコを吸い始めたことがある | |
| 6 | 重い病気にかかった時に、良くないと思っているのに吸うことがある | |
| 7 | タバコが原因で自分に健康問題が起こっているとわかって吸うことがある | |
| 8 | タバコが原因で自分に精神的問題※1(神経質・不安・抑うつ等の症状)が起こるとわかっていても吸うことがある ※1(注)禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抗うつなどの症状が出現している状態。 | |
| 9 | 自分はタバコに依存していると感じることがある | |
| 10 | タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かあった。 | |
| 合計 | | |

禁煙のポイント

健康保険による禁煙治療を受けるためには、次の3つの条件を全て満たす必要があります。

- ① 1日に吸う本数 × 喫煙年数が200を超えること。
- ② いますぐに禁煙したいと考えており、禁煙治療を受けることを文書により同意していること。
- ③ ニコチン依存症チェック【表1】で5点以上である。

※最終的なニコチン依存症診断や保険適応となるかは医師の判断となります。

せたな町立国保病院・瀬棚診療所・大成診療所でも禁煙外来を行っていますので、お気軽にご相談ください。

1 禁煙外来や禁煙補助薬を上手に使う

禁煙が難しい理由の一つとして、タバコに含まれるニコチンへの依存性があります。しかし、医療機関（禁煙外来）の受診や禁煙補助薬などの使用で、最近では「比較的楽に」「より確実に」「あまりお金もかけずに」禁煙できるとされています。実際、何も使わない場合と比較すると成功率が3〜4倍高まることがわかっています。

2 失敗しても損はないと考えよう

禁煙の失敗には何の損もありません。失敗した瞬間に病気になるわけでもなく、元の喫煙者に戻るだけです。失敗を恐れず「とりあえずやってみる」という気持ちで気軽に挑戦しましょう。禁煙は子どもが自転車に失敗しながらも乗れるようになるのと同じで、失敗した経験がある人ほど、禁煙に近づいています。何度でも挑戦してください。

3 離脱症状も禁煙への大切な一歩と考えよう

禁煙で不安になるのが「離脱症状」。タバコをやめるとストレスが溜まって身体に悪いんじゃない？と思う人も多いはずです。最近では喫煙者の肩身が狭くなり、タバコを吸える場所が少なく、周囲に気を遣う・周囲の人に嫌な顔をされるなど、多くのストレスが溜まります。これらのストレスは、タバコをやめることでなくなるストレスです。また、禁煙したときに吸いたい気持ちができるのは「たばこを吸わないことが普通」の状況になるための症状で、禁煙への大切な一歩となります。

4 禁煙してよかったこと探しをしよう

タバコをいままさらやめても遅いのでは？という人もいると思います。実は禁煙開始後20分から身体的な禁煙の効果は出ると言われています。禁煙するといいいことがたくさんあります。

| 禁煙後の時間 | 見られる効果 |
|--------|--|
| 20分 | 血圧や脈拍が正常へ近づく |
| 12時間 | 血液中的一酸化炭素が正常になる |
| 2〜3週間 | 心機能が改善する / 肺機能が回復する |
| 1〜9か月 | 咳・息切れ・疲れやすさが改善される |
| 5年 | 脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる |
| 禁煙後10年 | 肺がん死亡率が喫煙者の半分になる。口腔・喉頭・食道・膀胱・膵臓・膀胱・子宮頸がんのリスクが低下する。 |
| 禁煙後15年 | 冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになる |
| その他 | 肌ツヤよくなる・味覚が戻る・お金の節約になるなどなど |

特定健診伝言板

●成人肺炎球菌ワクチン予防接種は、今年度の定期接種対象及び任意接種対象とも、接種期限が3月31日までとなっておりますので、お早めに接種をお願いいたします。肺炎球菌ワクチン予防接種について、ご不明な点などございましたら、お手数ですが保健師までご連絡ください。

総合健診

※1月16日金までにお申し込みください
特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウィルス検査、エキノコックス症検査が同時にできます

- 1月30日 金 瀬棚保健センター
- 1月31日 土 せたな町健康センター
- 2月1日 日 せたな町健康センター

※大腸がん検診の無料クーポンが届いている方や肝炎ウィルス検査の無料ハガキが届いている方は、ぜひ検診を受けてください。

乳がん・子宮がん検診

※1月30日金までにお申し込みください
バス送迎で札幌がん検診センターへ行き、がん検診を実施します。有料ですが、選べるオプションもあります

- 2月25日 水 乳がん子宮がんバスツアー

※乳がん・子宮がん検診の無料クーポンが届いている方は、この機会にぜひ受診してください。なお、無料クーポンの使用期限は、2月28日です。



健診申込・健康相談などは
保健師まで

- せたな町健康センター ☎0137-84-5984
- 瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311
- 大成総合支所 ☎01398-4-5511