

# タバコの影響

今年10月、たばこ税の増税により、タバコ1本5円(増税3.5円+メーカー値上げ1.5円)つまり一箱100円の値上がりが決定しています。この機会にタバコのことを見直してみませんか？

## ○ 喫煙とは？

→喫煙には自らの意思でタバコを吸う「能動喫煙」と、自らの意思とは無関係にタバコの煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」があります。また、喫煙者が直接吸い込む煙のことを主流煙、タバコの先から立ち上がる煙を副流煙と言います。主流煙・副流煙共に含まれている

有害物質は、判明しているだけでも約4000種類以上になると言われています。特に発癌性が疑われている物質については、副流煙の方が多く含んでいることが明らかになっており、タバコを吸うことは自身の健康だけでなく、身近にいる大切な人々の健康も損なっていることとなります。



## ○ 健康への影響

→タバコは「百害あって一利なし」と言われているように、タバコを吸うことで健康面に寄与することは全く存在しません。喫煙者にとっては、「落ち着く」「イライラが解消される」というストレス発散を目的としている場合が多いのですが、健康への害よりもストレス発散などの精神的な安寧を目的に喫煙を続けることを、「依存状態」と言います。



## ○ ニコチンへの依存

→タバコに依存している喫煙者は、ニコチンに依存していると言えます。タバコに含まれるニコチンという成分は、ヘロインやコカインといった非合法的な薬物よりも依存症になりやすい成分です。日本ではタバコは「嗜好品」と考えられがちですが、WHOでは「喫煙は疫病である」と位置づけられ、対策が推進されています。これは非合法的な薬物以上の依存性や健康被害があり、多くの犠牲者を出し続けているためです。タバコは「嗜好品」ではなく、「依存性薬物」とするという正しい認識をもつことが必要です。

## ○ 禁煙への取り組み

→現在、依存的喫煙は病気として取り扱われ、治療が保険適用で実施されます。タバコを止めると、イライラ感や突然の体重増加、便秘などの様々な不快な症状が出現します。これらの症状を離脱症状と言いますが、離脱症状が禁煙を難しくしている原因とも言えます。自分の意思だけでは不安な方は、専門の禁煙外来を受診し、ドクターと一緒に楽に禁煙する方法を探してみましょう。なお、健康保険組合では今秋、禁煙チャレンジキャンペーン(仮称)を予定しています。是非、ご参加下さい。

禁煙することは、あなたとあなたの身近にいる大切な人の健康に寄与し、経済的にもお得です。この機会にタバコのことを考え直してみましょう。