

# 世界禁煙デー2021 “禁煙に取り組もう”

タバコは紙巻きタバコでも、加熱式タバコでも、電子タバコでも大きな害があり、毎年、世界で 800 万人以上の命、日本では、12 万人以上の命を奪っています。禁煙によりこれらの人々の命と健康を取り戻すことができます。



**禁煙すると新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが減り、死亡率も減ります。**

禁煙するとあなたの体、服、指、吐く息からタバコの臭いが無くなり、周囲の人が喜びます。禁煙により歯が白くなり、歯垢が減り、しわが減り、暦年齢よりも若い容貌となります。

禁煙すると、仕事を中断して喫煙する必要がなくなり、仕事がかどります。

喫煙所の有り無しを心配しなくともよくなります。

タバコ代、超過医療費が減り、経済損失の減少に貢献します。

タバコによる病欠やタバコ休憩による労働時間喪失が無くなります。

食費や居住費に使えるお金が増えます。

禁煙するとタバコ関連疾患超過医療費と労働力損失を無くし、年間百数十兆円の経済的利益を世界にもたらします。禁煙すると不妊、早産、低体重出生、流産のリスクも減ります。禁煙するとタバコ使用で早死にしていた命を救えます。

**紙巻きタバコの煙には、70 種類以上の発ガン物質が含まれています。タバコ使用で増えるガンは 20 種類以上あります。**

禁煙でガンのリスクが減ります。加熱式タバコを含め、禁煙すると多くの発ガン物質にさらされなくなり、ガンの原因を減らすことができます。

禁煙して 10 年経つと肺ガンのリスクが半減します。

禁煙すると慢性閉塞性肺疾患（COPD）の危険が減ります。禁煙開始の年齢が低いほどリスクが減ります。禁煙すると喘息と救急治療な重症発作リスクが減ります。禁煙すると免疫力が上がり、肺炎リスクが減り、人工呼吸器治療から離脱するまでの期間が短くなり、集中治療室（ICU）の入院期間が短くなります。

タバコを吸うと冠状動脈と脳動脈にプラークと血栓が増え、血流を妨害し、心臓発作と脳卒中が増えます。ニコチンを含む製品の使用をやめると、心臓血管疾患が減ります。タバコを吸うと脳卒中が 2 倍に増えます。禁煙して 5~15 年経つと、脳卒中リスクが非喫煙者のレベルまで下がります。タバコを吸うと心臓病が 4 倍に増えます。1 本も吸わないことが心臓発作のリスクを減らします。禁煙により、体の隅々まで十分に酸素を送れるようになります。禁煙して 20 分経つと、速かった

心拍が平静となります。禁煙して 15 年経つと、心臓病のリスクが非喫煙者と同じまで下がります。禁煙すると閉塞性動脈硬化症のリスクが減ります。

**禁煙すると加齢性黄斑変性症により失明するリスクが低くなります。**

白内障リスクが低くなります。難聴リスクが減ります。健康寿命が延びます。

禁煙すると糖尿病リスクと認知症リスクが減ります。

経困難症と更年期症状が軽く、閉経が遅くなり、妊娠可能期間が長くなります。禁煙すると、歯周病が減ります。手術治療後の合併症が減ります。胃潰瘍、炎症性腸疾患が減り、腹痛、下痢、発熱、下血も減ります。また消化管がんも減ります。骨密度が増加し、骨折しにくくなります。術後の回復も早くなります。

**世界で毎年 100 万人以上（日本は 1 万 5 千人）が受動喫煙で死亡しています。**

禁煙により家族と友人の健康を守れます。受動喫煙により亡くなる 100 万人の命を救うことができます。禁煙すると、受動喫煙による周りの人の肺ガンのリスクを減らせます。禁煙はタバコによる火事を減らし、市民の安全と財産を守ることに貢献します。新型タバコを含め、禁煙すると周囲の人々へのニコチンや有害化学物質への暴露を無くせます。受動喫煙による周りの人の 2 型糖尿病リスクを減らせます。受動喫煙による周りの人の肺結核発病のリスクを減らせます。禁煙により子どもの受動喫煙による気管支の炎症が減り気管支喘息リスクが減ります。禁煙によって、子どもたちが受動喫煙から免れ、気管支喘息や慢性中耳炎のリスクが減ります。

禁煙すると友人、最愛の人々、子どもたちにタバコ使用を止めるという良い手本を示すことができます。社会生活と人間関係に望ましい影響をもたらします。

**タバコは環境を汚染します。** 政府と地方自治体は、税金を使って喫煙の後始末をしています。タバコ煙には、3 種類の温室効果ガス—二酸化炭素、メタン、窒素酸化物が含まれており、屋内と屋外の空気を汚染しています。禁煙すると屋内と屋外の空気を汚染しなくなり、環境を守ることができます。

**禁煙すると、持続可能な開発目標（SDGs）の達成に貢献できます。**

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021>  
以上、社団法人 日本禁煙学会 を参考に作成しました。

## 当院にて禁煙された方からのメッセージ

過去に 2 回ほど禁煙に失敗しており、今回も不安でしたが、薬の服用のおかげか、想像以上にラクに禁煙できました。個人差は、あるかもしれませんが、私は、ほぼ離脱症状無く、我慢している感じは、ありませんでした。全くタバコを吸わない生活は、非常に快適ですね。喫煙席のあるレストラン探したり、公共交通機関を避けずに済みます。もっと早く禁煙外来を受診すれば良かったと感じています。

井上内科クリニック