## 健康管理室だより 2023 5月号

# タバコの害と禁煙効果

令和5年5月17日 ボルテックスセイグン 健康管理室 佐藤

5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」 WHO は、2023 年の世界禁煙デーの世界キャンペーンとして、タバコの代わりに持続可能な 食用作物の栽培に重点を置くことを発表しました。

### 2022 年度ボルテックスセイグンの喫煙率は 36.4% ....

目標は30%以下

日本では男性の喫煙率は低下しており、2019 年 27.1%.女性の喫煙率は 7.6%となって います。近年はやや下げ止まりの傾向があります。また、紙巻きタバコではなく加熱式タバコの 使用が年々増えており、喫煙者の3割以上が使用しています。

#### COPD の原因はほぼタバコ

タバコによる肺の疾患といえば COPD (慢性閉塞性肺疾患)です。 COPDとは喫煙などによって、気管支が狭くなったり肺胞が壊れたりする病気で、

肺気腫と慢性気管支炎を含んでいます。

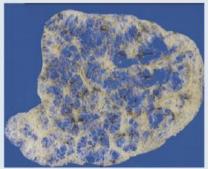
悪化を防いだり、症状を改善したりする治療法はありますが 一度壊された肺の状態は元には戻りません。

# 非常に初期の肺気腫 病変が微細なため、胸部CTでは描出できない。

11目盛=1mm)

(1cm)

喫煙を続け重症化した肺気腫



正常な肺胞は辺縁部にわずかに残るだけで、こ こまで進行すると酸素吸入が必要。

(1目盛=1mm) (1cm)

日本肺癌学会喫煙問題に関するスライド集より

【後悔先に立たず】 肺胞が壊れ、スカスカに、気 管支は狭くなり、息がうまくは き出せなくなります。 動いたときの呼吸苦、慢性的 な咳や痰もあり、進行すると 酸素ボンベが必要になります。 落語家の桂歌丸さんも、ヘビ ースモーカーだったこと・辞める チャンスで「俺は意思が強いん だ」と禁煙しなかったことを後 悔していたようです。

ブリンクマン指数が400以上になると、肺がんリスクが上昇し、 フロロ以上になると COPD 等の呼吸器疾患や心疾患にかかりやすいと言われています

#### ブリンクマン指数=喫煙本数(1日)×喫煙年数

#### 加熱式タバコのブリンクマン指数は?

たばこ葉を含むスティックを直接加熱するタイプは、 スティック 1 本を紙巻きたばこ 1 本として換算 たばこ葉の入ったカプセルやポッドに気体を通過さ せるタイプは 1 箱を紙巻タバコ 20 本として換算

例:21 歳から30 歳まで紙巻タバコ喫煙1日15 本、31 歳から35 歳まで紙巻タバコ喫煙1日5本に 加え加熱式タバコカプセルタイプ(1 箱 5 カプセル入 り)1日2カプセルの場合、ブリンクマン指数の算定は、 (15本×10年)+(5本×5年)+

(20 本×2/5 箱×5 年)=215 となる。

#### 望まない受動喫煙をゼロにしましょう

2018年に健康増進法が改正されたことで、

受動喫煙を防ぐことはマナーからルールに変わっています。

このルールは 2020 年 4 月 1 日から全面施行となっています。

- ◎夫からの受動喫煙で非喫煙女性の虚血性心疾患の発症リスクは約2倍
- ◎加熱式タバコでも受動喫煙の害があることが分かってきました。

《こどもたちへの受動喫煙の影響》

自然流産 1.1~2.2 倍、乳幼児突然死 4.7 倍、低体重出生 1.2~1.6 倍、むし歯 2 倍、肺炎・気管支炎 1.5~2.5 倍、気管支喘息 1.5 倍、セキ・タン・喘鳴 1.5 倍、中耳炎 1.2~1.6 倍、呼吸機能(1 秒量)低下、全身麻酔でのトラブル 1.8 倍、知能低下(IQ 5%低下)

一般財団法人 日本呼吸器学会 HP 参照

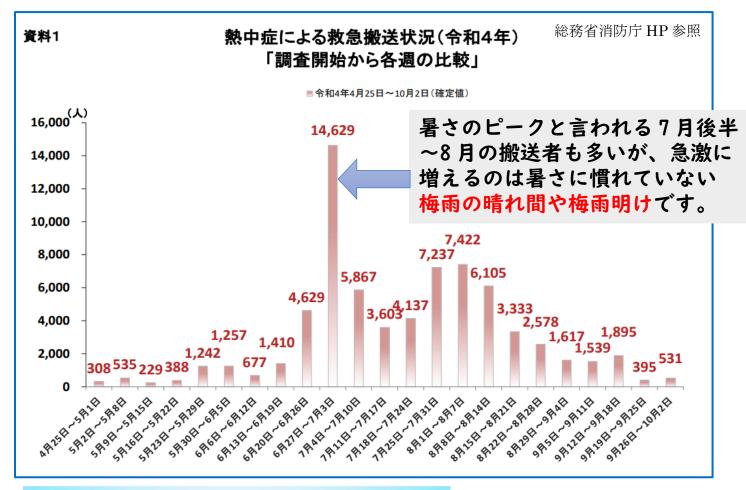
# 禁煙すると すぐに効果があります

禁煙してからの時間	体の変化
20分	タバコダメージからの回復開始!
	心拍数・血圧の低下。手足の温度の上昇。
12 時間	血中一酸化炭素濃度が正常化。酸素濃度が上がる。
2 4 時間後	心臓発作のリスクが少なくなる
2日後	味覚・嗅覚の改善 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
離脱症状のピーク	胃の働きも正常化 食事が美味しく感じる
PHENOTE PROJECT	→一時的に食べすぎで体重増加となっても、禁煙が安定してから
	食事に注意すれば OK
1週間	離脱症状に耐えると・・睡眠の質が改善
離脱症状が楽になる	ぐっすり眠れることで、寝起きも良くなります
2週間~3か月後	血液循環が改善・肺機能の向上。
	冷え性・肌の改善
1~9 か月	痰・息切れが減ってくる。
禁煙の第一段階成功	スタミナが戻る。
NOT TO THE TAIL IN	気道の自浄作用が改善し感染しにくくなる。
1年	疲れやすさやだるさが改善される。・疲労感が改善!
	冠動脈性心疾患のリスクが半分に低下
5年	脳卒中のリスク低下(5~15年で非喫煙者と同じに)
10年	肺がんのリスクは半分に低下
	口腔・咽頭・食道・膀胱・子宮頸部・膵臓がんのリスクも低下
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

- ★他にも、節約や喫煙所を探し回る必要がなくなる等のメリットがあります。
- ★ニコチン中毒から抜け出すために、必要時は禁煙外来も利用しましょう。 R2~加熱式タバコも保険適用となっています。 ~家族・自分のために禁煙を~

## 熱中症対策は「5月の今から」が大切

熱中症は、体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなるとなりやすいと言われています。暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。





体が暑さに慣れるには、 数日~2 週間かかると言われて います。 群馬・千葉・福島では

5月中旬~ 新潟・長野では5月下旬~ 暑熱順化を行う必要があります。

暑熱順化の方法

① と②どちらかだけでも効果あり。熱中症になりにくい体になる!

【汗をかきやすく熱放散しやすい・ナトリウムを失いにくい体になります】

- ①運動(やや暑い場所でややきつい運動を | 日合計 30 分程度)
- ②人浴(40℃程度のお湯に 10~15分程度つかる)