

## 【第 29 回】けんぽの保健師コラム～受動喫煙の害と禁煙による効果～

第 29 回の保健師コラムは田平が担当致します。

5 月といえば WHO（世界保健機関）が定めた世界禁煙デー（5 月 31 日）ですね。世界禁煙デーに合わせて今回のコラムでは「受動喫煙の害と禁煙による効果」についてお話します。

### 【受動喫煙の害】

受動喫煙とは自分の意志にかかわらず、他人が吸うタバコの煙を吸わされてしまうことです。

喫煙者が吸っている煙だけではなくタバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。

受動喫煙によるリスクとして以下があります。

- ・肺がんのリスクは 1.28 倍



- ・虚血性心疾患のリスクは 1.3 倍



- ・脳卒中のリスクは 1.24 倍



さらに受動喫煙は子どもの呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群を引き起こすことが指摘されています。

また、妊婦やその周囲の人の喫煙によって低体重児や早産のリスクが上昇します。

特に覚えておいていただきたいことは、子どもは体が小さい為、大人よりも受動喫煙の悪影響が出やすくなることです。

これらのことから、特に小さなお子さんがある方はこの機会に禁煙にチャレンジしてみてもいいかもしれません。

### 【禁煙の効果】

禁煙の効果を見て行くと

- ・直後：周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。
- ・20 分後：血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
- ・8 時間後：血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
- ・24 時間後：心臓発作の可能性が少なくなる。
- ・数日後：味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
- ・2 週間～3 ヶ月後：心臓や血管など、循環機能が改善する。

つまり禁煙はたった「20 分」でも身体にポジティブな影響があらわれます。

5月31日は健保でも世界禁煙デーの取り組みを実施します。

短い時間でも禁煙による効果はあらわれる為、この機会に是非サポーターを誘って1日禁煙にチャレンジしてみませんか？

① 1日禁煙参加申込はこちら（5月30日まで）

<https://www2.iqform.jp/ygkenpo/sp/enquete/kinnensengenn/>

②1日禁煙達成された方はこちら（5月31日～6月16日）

<https://www2.iqform.jp/ygkenpo/sp/enquete/kinnenntassei/>

非喫煙者、喫煙者ともにたばこに関する意見も募集中です。

<たばこに関する意見はこちら>

[https://www2.iqform.jp/ygkenpo/sp/enquete/kinnennde-\\_/](https://www2.iqform.jp/ygkenpo/sp/enquete/kinnennde-_/)

詳しくは事業所掲示のポスターをご確認ください。

LINEで健保より健康に関する役立つ情報を発信していますので、ぜひご登録ください。

<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに♪