

健康 ぶらさ

やめよう!悪い習慣 —恐ろしいたばこの害—

企画：
日本医師会

No. 244

指導：日本医師会常任理事

内田 健夫

たばこを吸っていると…

たばこは癖になります。たばこを吸う人は、寝ている時を除くと30分ぐらいでニコチンが切れ、たばこを欲しくなり、なかなかやめることができません。何年もたばこを吸い続けると、肺がんやいろいろながんが発生しやすくなります。

肺の機能が低下して酸素がうまく取り込めず、少し動いただけでも息切れがし、酸素ポンペを放せなくなる人もいます。動脈硬化が起きたり、血液がドロドロになり、心臓の血管が詰まって心筋梗塞を引き起こす大きな原因になります。

成長期にたばこを吸うと、身長伸びが低下したり持久力が落ちたり、虫歯や歯周病の原因になるなど、一生にわたって影響が残ります。女性では妊娠しにくく、流産しやすかったり、赤ちゃんの発育が遅れる場合も出ます。



いろいろな損失が

1日1箱吸うと1年に約11万円、50年で約550万円もかかります。それだけでなく、病気になると仕事を休み、治療費もかかり、本人も周囲も大変です。

たばこによって病気になる人の治療費は1年間に約1兆3千億円、そのほかの費用も入れると7兆円以上になるといわれています。また、たばこは火事や事故の原因にもなり、大事な財産ばかりでなく、命まで失われることがあります。

さあ!たばこをやめましょう

たばこをやめるには、ニコチンパッチや禁煙ガムを使うと有効です。禁煙指導を行っている近くの医師や薬局に相談しましょう。

病院・診療所や学校などは、禁煙推進のために率先して敷地内全面禁煙に取り組むことが大切です。まず、医師や教師が禁煙しましょう。