

2020年1月10日(金曜日)

## 〔ファクスだより〕

『船員行政ニュース』1017 国土交通省海事局  
船員政策課

船員は喫煙率が高いので注意！

健康のためには「まず禁煙」が鉄則です！

たばこの煙には有害物質が数多く含まれており、がんや心筋梗塞などさまざまな病気や健康障害を引き起こします。さらに、たばこの副流煙を吸い込む受動喫煙によって、周りの人の健康も蝕(むしば)みます。自分はもちろん、家族や同僚の健康のためにも、禁煙に取り組んでみませんか？

年齢や喫煙年数にかかわらず

禁煙直後から健康に近づきます

・24時間後  
心臓発作の可能性が少なくなる

・1カ月～9カ月後  
せきや喘鳴(ぜんめい)が改善する  
スタミナが戻る  
気道の自静作用が改善し、感染を起こしにくくなる

・2～4年後  
虚血性心疾患のリスクが喫煙を続けた場合に比べて35パーセント減少する  
脳梗塞のリスクも顕著に低下する

・5～9年後  
肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する

出典・イギリススタパコ白書「Smoking Kills」, 1998/IARC  
・がん予防ハンドブック11巻、2007

「船員さんこそ活用してほしい」

禁煙補助剤を使えば、自力の禁煙より成功率アップ

禁煙成功までの挑戦回数は平均3～4回。これまで禁煙に失敗した方も、諦めずに補助剤を使って禁煙に取り組んでみませんか

・ニコチンガム  
たばこを吸いたくなくなった時に嘔(か)みます。口の粘膜からニコチンを吸収して、短時間で「吸いたい」という欲求を抑えます。

・ニコチンパッチ  
皮膚に貼ってニコチンを補給して、ニコチン不足の禁断症状を抑えます。1日1枚貼るだけで、使いやすいのが特長です。

・飲み薬(バレニクリン)  
禁断症状を抑え、さらにたばこを「まずい」と感じるようになるので、「吸いたい」と感じにくくなる効果があります。

※この記事は、全国健康保険協会 船員保険部の広報紙を基に作成