

5月 禁煙で血管を元気に

平成 29 年 05 月 01 日



今月から**血管**をテーマにした健康情報をお届けします



●たばこが血管にダメージをもたらす

たばこのリスクというと、気管支炎、ぜんそくなどの肺の病気や、多くのがん、胎児への影響があることなどが知られています。他にも大きな影響を受けるのが「血管」です。たばこには、発がん性物質をはじめとする多数の有害物質が含まれていますが、血管に最もダメージをもたらすのは、血管を収縮させるニコチンです。たばこを吸うと急激な血管の収縮によって血圧の上昇をもたらす、動脈硬化が進むことで、脳卒中や心筋梗塞などの心・血管病のリスクが増大します。

喫煙習慣がある人は、ない人に比べて、狭心症や心筋梗塞になるリスクが2～3倍高く、心・血管病による突然死の起こるリスクは5～10倍も高くなることが報告されています。また、他人のたばこの煙を吸う「受動喫煙」が原因で、日本では年間1万5千人が死亡していると推計され、その死因は脳卒中・虚血性心疾患の心・血管病が約8割を占めると推察されています。

資料：国立循環器病研究センター 循環器病情報サービス「[32]飲酒、喫煙と循環器病」

資料：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」平成27年度報告書

5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。この機会に、たばこのリスクを正しく認識し、ご自身のため、そして大切なご家族のために、「いつかやめよう」を「“今こそ”やめよう」に変えて、禁煙にチャレンジしてみませんか？

●禁煙すればさまざまな病気を予防できる

たばこは心・血管病やがんなどの大きな原因になりますが、逆に考えると、たばこをやめることができれば、さまざまな病気を予防することが可能なのです。禁煙はスタートした直後から、着実に健康改善効果をもたらす、10年以上禁煙すると、たばこを吸わない人と同じ健康状態に近づくと考えられています。

禁煙の健康改善効果

直後

周囲の人をたばこ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 週間後～

心臓や血管などの循環機能が改善する



1 ヶ月後～

せきやゼイゼイという呼吸音などの呼吸器症状が改善する

スタミナが戻る

気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる



1 年後～

肺機能の改善がみられる



2 年後～

虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが低下する



5 年後～

肺がんのリスクが明らかに低下する



10 年後～

さまざまな病気のリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

資料：厚生労働省 e-ヘルスネット「喫煙」

受動喫煙対策により、路上喫煙禁止や公共の空間における禁煙が進み、この 10 年間、喫煙者は減少し続けています。その一方で、無煙たばこや電子たばこなどの新たなたばこ製品が登場しています。これらのたばこ製品にも、発がん性物質やその他の有害物質が含まれ、健康への影響が懸念されています。

資料：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」平成 27 年度報告書

●「禁煙外来」で 2 人に 1 人が禁煙に成功している!?

喫煙習慣の本質はニコチン依存症という「病気」です。「たばこをやめたくても、やめられない」という人は、医療機関での「禁煙治療」をおすすめします。一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療を受けることができます。健康保険が適用される禁煙治療の自己負担額(3 割の場合)は、たとえば 1 日 1 箱のたばこを吸っている人では約 1~1.5 ヶ月分のたばこ代程度です。近年、治療方法が進化し、禁煙治療を終了した人の 2 人に 1 人が禁煙に成功しているといわれています。あなたも禁煙にチャレンジして、元気な血管を取り戻しましょう！

[協会けんぽでは健診後の保健指導・健康相談にて禁煙の支援も行っております。](#)

[かつおの良質なタンパク質+タマネギの血液サラサラ効果で、血管を元気にする健康レシピはこちら](#)

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h29/290501>

[監修]新小山市民病院 理事長・病院長 島田 和幸

<出典> 全国健康保険協会のホームページ「季節の健康情報」より