

おっしょい！！健康情報

(令和 7 年 9 月)

禁煙②

『禁煙が及ぼす効果』

9 月に入りましたが、依然として厳しい暑さが続いております。皆様、いかがお過ごしでしょうか。保健師の「しげそう」です。今回は「禁煙が及ぼす効果」についてお届けします。

禁煙することは、肉体的・精神的・経済的に様々なメリットがあると複数の研究によって裏付けられています。

禁煙すると 24 時間で心臓発作のリスクの低下がみられ、その後比較的早期に、せきやたんなどの呼吸器症状の改善やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかるリスクの低下がみられます。

また、禁煙開始から 1 年後には肺機能が改善し、2～4 年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約 1 / 3 減少します。肺がんのリスクが低下するのは禁煙 5 年後以降と少し時間がかかりますが、10～15 年後には様々な病気にかかるリスクも非喫煙者レベルまで近づくことができるとされています。

タバコを吸うことで「リラックス効果が得られる」「考えがまとまりやすい」などと言われる方がいますが、果たしてそうでしょうか。イライラして本数が増えることはありませんか？

喫煙者の 1 日の気分の変化を調べた研究によると、喫煙している人のストレス感喫煙する前に高く、喫煙した直後に低下し、次の喫煙までの間に増加することがわかっています。これは、ニコチン切れによるイライラを喫煙で緩和しているにすぎないと解釈できます。ニコチンの血中濃度の半減期は約 30 分と短く、喫煙して一時的に離脱症状（イライラ、頭痛など）が改善しても、ニコチンが切れれば再びイライラし、タバコを吸う・・・という繰り返しになります。つまり喫煙はストレス解消ではなく、ストレスの原因なのです。

喫煙による家計の負担も無視できません。例えば、1 日 1 箱(約 600 円)を吸う人が禁煙すれば、単純計算で年間約 22 万円の節約になります。また、禁煙時の年齢によって異なりますが、40 代の喫煙者が禁煙に成功したとき、禁煙しなか

った場合と比べて、生涯医療費に男性は140.9万円、女性は89.5万円も差が出る報告もあります。

自身や家族のために、禁煙外来に相談するなど、タバコに別れを告げる準備をしませんか。

※参考文献

・厚生労働省ホームページ>生活習慣病などの情報(e-ヘルスネット)>喫煙>禁煙の効果

・厚生労働省ホームページ>生活習慣病などの情報(e-ヘルスネット)>喫煙>たばことストレス

・厚生労働省ホームページ>禁煙の健康影響に関する検討会報告書:喫煙と健康
P513