



中日病院 名古屋市中区丸の内3の12の3。☎052(961)2491

日本人において「予防できる最大の死亡原因」とはなんでしょうか。それは「喫煙」で、日本ではたばこが原因で年間21万2千人の方が亡くなられていると推計（2019年、感染症含む）されています。

たばこの害はさまざまな臓器の関与だけではなく、脳卒中・心筋梗塞、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、結核や糖尿病などの発症、さらに精神・認知機能、生殖・発達にまで及びます。

受動喫煙であっても、肺がんや心筋梗塞・脳卒中を増やし、子どものぜんそく、肺炎・中耳炎、乳幼児突然死症候群、知能指数の低下などと関連しており、大切なご家族、仕事の仲間、隣人そして時・場所をたまたま同じくした人たちの健康を害している可能性があります。

一方、禁煙すると、20分ほどで血圧や脈拍が元の値まで下がり、数時間で血中酸素濃度が上がり、24時間

禁煙治療 健康保険で可能

たばこの害さまざま

で心臓発作のリスクが低下し、数カ月でせきやぜん鳴が改善し風邪やインフルエンザにかかりにくくなります。2〜4年で脳卒中や冠動脈疾患のリスクが低下し、5〜9年で肺がんリスクが低下します。味覚嗅覚がさえ、食事がおいしくなります。たばこ代も喫煙所を探す時間も不要になり、経済的にも時間的にも余裕ができます。

このように禁煙は直後からメリットがあり、禁煙するのに遅すぎることはありません。2日〜1週間をピークに離脱症状は起こりえますが、それは健康を回復しつつあるサインです。中日病院をはじめ全国の禁煙外来では一定の条件を満たせば、どなたでも健康保険で禁煙治療を受けられます。未成年者や加熱式たばこの喫煙者も対象です。さあ一緒に禁煙に取り組みませんか。

（循環器内科部長・恒川京子）

