



## 禁煙のすすめ

産業医 安福宇希

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。1990年に出版されたアメリカの公衆衛生長官の報告書は、これまでの世界各国の研究をまとめ、「**禁煙は性別・年齢・喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす**」と報告しています。

もちろん、禁煙による健康改善は若年者ほど効果があります。しかし、**何歳になっても遅すぎることはありません**。34歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても喫煙を続けた場合より余命が6年長くなることが分かっています。

禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できます。病気を持った方はもちろん、今まで持っていない(病気の自覚がない)方も、禁煙することに大きな意味があります。

禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられます。その後比較的早期にみられる健康改善には、咳や痰などの呼吸器症状やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下することがあげられます。今回世界中に猛威をふるった新型コロナウイルスに関しても同様です。万が一感染した場合でも重症化を防ぐことができます。禁煙後早ければ1ヵ月たつと、普段当たり前のようしていた咳や痰などの呼吸器症状が改善します。

ノーリツでも受動喫煙防止対策に力を入れています。今回新型コロナウイルス感染予防で喫煙室・喫煙所が3密になるのではという指摘も多いです。これを機に禁煙にチャレンジしてみませんか？健康保険組合、産業保健スタッフがお手伝いいたします！！

さて、実際禁煙すると体にどのような変化が起きるのでしょうか？禁煙する気がある方はもちろん、全くする気がない方もぜひ一緒に学んでいきましょう！

### ■禁煙開始直後■



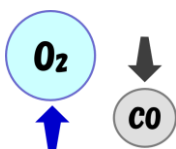
- ・タバコを吸い終えた瞬間から体は禁煙による変化をもとに戻そうと動きます。
- ・様々な有害物質がもたらした被害からの回復が、この時点ですでに始まっています。
- ・禁煙開始直後より、タバコの煙による周りへの被害も終わります。  
→**家族・恋人・友人・同僚など周りの大切な人をタバコの煙で汚染する心配**がなくなります。

### ■20分後■



- ・禁煙開始20分で体はダメージからの回復を始めています。
- ・**ニコチンによって収縮していた血管が元に戻り、血圧・脈拍が正常化**をはじめ、体温も元に戻ります。
- ・早い人はこの時間からニコチンの減少によって体がタバコを求め始め、**集中力の低下、イライラなどの禁断症状**がおこり始めます。

### ■8時間後■



- ・タバコによって増加していた血液中の一酸化炭素が減少し、**酸素濃度が上昇**します。
- ・酸素濃度が高まることで**呼吸が楽**になります。
- ・タバコによって低下していた運動能力が回復を始めます。
- ・仕事の終わりや食事後など喫煙が生活の一部となっていた人はこの段階から禁断症状との闘いが始まります。人によってはこの時点で禁煙を諦めてしまいます。

## ■24 時間後■



- ・タバコによって増加していた血液中の一酸化炭素が正常に戻ります。
  - ・肺の浄化作用が始まり血圧が正常化することで、**心臓発作の危険性が低下**します。
  - ・禁煙から 24 時間経つ頃から**離脱症状がもっとつらくなります**。
- ここを我慢してタバコを吸いたい欲求を断ち切りましょう。



## ■48 時間後■



- ・タバコによってうまく機能していなかった**嗅覚や味覚、胃の働きの正常化**が始まります。
  - ・臭いや味のはっきりとわかるようになり、ご飯がとてもおいしく感じるようになります。
  - ・食欲増加によりついつい食べ過ぎてしまって体重が増えないように注意が必要です。
- しかし一時的な増加であることが多いので**少々の体重増加は気にせず、禁煙を優先**させましょう！

## ■72時間後■



- ・肺活量や気管支の機能が回復し、**運動機能が大きく回復**してきます。
- ・試しにランニングなどの運動をしてみると、運動機能の回復が実感できます。
- ・ニコチンが体内から完全に抜け切り**離脱症状も緩和**されてきます。
- ・この離脱症状を乗り越えればタバコを吸いたいという欲求とお別れ。

## ■1 週間後■

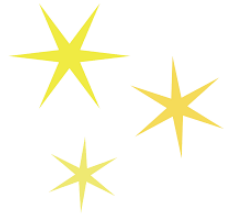


- ・睡眠の質が改善し始めます。
- ・目覚めのよくなり、日中の睡魔からも解放され、仕事のパフォーマンスもあがります。
- ・ニコチン依存症による離脱症状もこの頃から急激に楽になってきます。

## ■2 週間後■



- ・循環機能が回復し、**心臓・血管が回復**します。
- ・冷え性だった人も手足の冷えをあまり感じなくなってきました。
- ・禁煙によって痛んでいた**肌が改善**してきます。
- ・**肌のハリ・ツヤ・透明感**が出てきます。キレイを取り戻し若返ります。



## ■1-9 か月後■



- ・**日常生活が健やかに**送れるようになります。
  - ・かぜ、インフルエンザ、コロナウイルスなどの感染症にはじまり、心筋梗塞、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの**病気のリスクが減少**します。
  - ・**禁煙第一段階成功！！**ですが油断は禁物。禁煙の自信がついて「1本ぐらいなら大丈夫」と吸ってしまうと以前の「ニコチン脳内回路」が目を覚まし、スタート地点に逆戻り
- 「1本だけおぼけ」に**要注意！**

## ■1 年後■



- ・**軽度、中等度の慢性閉塞性肺疾患(COPD)のある方の肺機能の改善**がみられます。
- ・咳、痰、息切れなどが改善します。
- ・体のだるさや疲れやすさがなくなり、**活動的に**。
- ・**スタミナ**が戻ります。
- ・風邪をひきにくくなります。



■2-4 年後■

・狭心症・心筋梗塞などの虚血性心疾患のリスクが35%減少します。

・脳梗塞のリスクも明らかに減少

・この時期でも元々重度のヘビースモーカーだった方は油断するとタバコに手が出ることがあるので油断が禁物。



■5-9 年後■

・肺がんのリスクの著しい低下

・その他の病気のリスクも大幅に低下。



禁煙おめでとうございます



喫煙が及ぼす悪影響

Let's♡♡♡禁煙！！



出典)平山 雄 / 病態生理, 7(9) / 695, 1988

感染しやすくなる

美容の大敵

喫煙者は感染しやすい？



喫煙者の顔の3つの特徴

- 深いしわ
- 浅黒い肌
- 口元の縦じわ



みなさんがより健康で生き生きとしたノーリツ生活を送れますように・・・