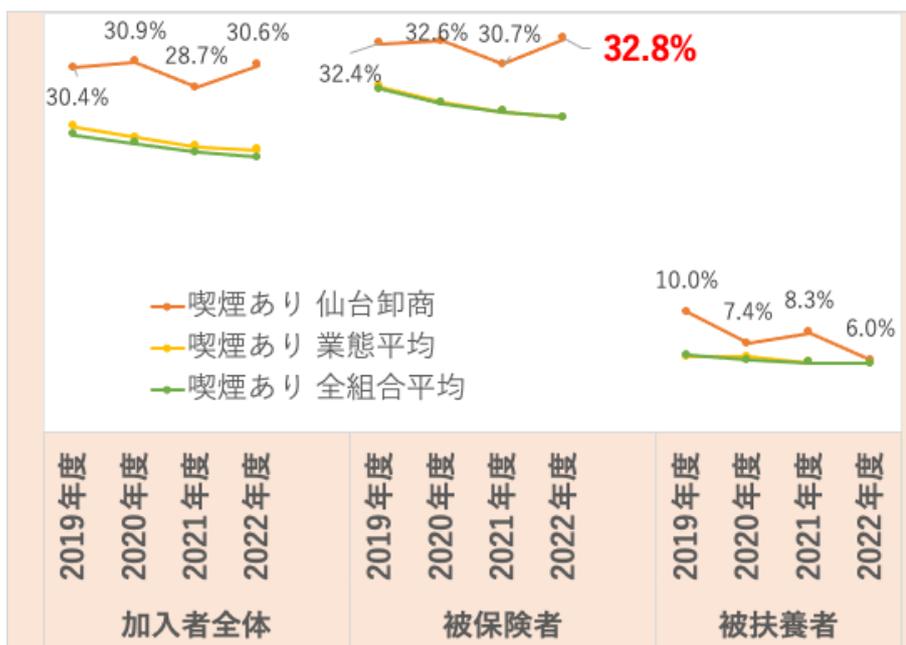


おろしまち保健室だより

Vol.38 令和6年7月

共同設置保健師の赤間です。7月となり、今年も本格的な暑さが到来する季節。暑さに負けない体づくりを心がけていきましょう！今回は「喫煙」についてとりあげます。愛煙家も嫌煙家も一緒に考えてみましょう。

喫煙率が上昇してる…!?



最新の健康スコアリングレポートによると、仙台卸商健保の加入者の皆様の喫煙率によろしくない変化が。

喫煙率は減少傾向をみせていたのに、2022年度において上昇。特に被保険者は32.8%と近年では最も高い喫煙率であることに愕然としました。

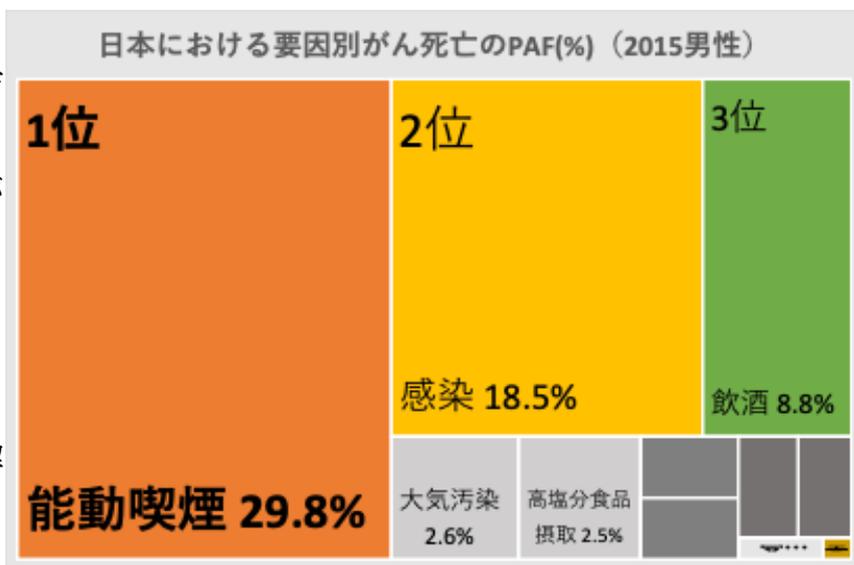
日本では2000年以降、健康影響を避けるために様々なたばこの対策がとられ、その結果、全国的には年々喫煙率は減少しています。であるにもかかわらず、仙台卸商健保加入者の喫煙率の高さは問題です。

喫煙による健康影響は明白です

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

がんについてとりあげますと、右は日本におけるがん死亡のうち予防可能な要因の寄与度（要因を避けることにより死亡せずにすんだであろうがんの割合、PAF）の男性のデータをグラフにしたものです。

能動喫煙(喫煙者本人がその煙を吸い込むこと)が1位であり、圧倒的な大きさです。食生活の改善や運動不足の解消も必要ですが、まずは喫煙しないことが健康にとって最優先です。



たばこをやめたい。でもやめられない。それは・・・

自分の健康のため、家族のため、禁煙が必要なのはわかっている。でもやめたくてもやめられない。その理由は、喫煙が「ニコチン依存症」という病気だからです。

- ・ 喫煙で「集中力が増す」「イライラが消える」は錯覚
- ・ 脳に瞬時に届いて快感物質を出してすぐに消えるニコチンの作用が依存をつくる
- ・ ニコチンは麻薬と同じくらい依存性が高い

禁煙が難しいのは体も心も依存しているからです。たばこがなかなかやめられないのは「意志が弱いからだ」と思い込んでいる人がいますが、禁煙できないのは、ニコチン依存症という病気のためだと、まず認識してください。



負担なく禁煙できますよ



自分の意志だけでは負担が大きい禁煙ですが、仙台卸商健保では無料で禁煙プログラムを利用できます。禁煙を考えているあなたを応援します！詳細を知りたい方は、右のQRコードから健保のホームページを見てみてください。



【引用】

- ・ 厚生労働省e-ヘルスネット 喫煙者本人の健康影響
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-002.html>
- ・ 日本人におけるがんの原因の寄与度推計（JAPAN PAF プロジェクト）
<https://epi.ncc.go.jp/paf/index.html>
- ・ 日本医師会 禁煙の医学 <https://www.med.or.jp/forest/kinen/medical/>

【今後のおろしまち保健室】

令和6年7月18日（木）

9月19日（木）

13：30～16：30

卸町会館2階第2会議室

保健師のひとりごと

前の号で食事のことを記事にしながら、実はたばこの方が緊急事態だと焦っていました。やっとお伝えできた感があります。禁煙で得られるリターンは絶大ですよ！おろしまち保健室にも相談にいらしてくださいね。



お問い合わせ先【仙台卸商健康保険組合】

984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL022-235-5896
おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp