

私の健康



第3回

知ってますか？ たばこのこと。

喫煙による影響・禁煙のメリットについてご紹介します

問 健康づくり課 ☎(21) 0267

喫煙による影響とは？

▶ がんになりやすい

たばこに含まれる化学物質が肺から血液中に広がり体内に入っていくことで、体全身ががんにかかりやすくなります。喫煙者は非喫煙者に比べて、肺がん 4.5 倍、咽頭がん 32.5 倍とがんによる死亡の危険度が高まります。

▶ 生活習慣病になりやすい

たばこの煙に含まれるニコチンは、血管を収縮させ、血流不良を引き起こし高血圧へとつながりやすくなり、また、喫煙によりホルモンバランスが崩れ、血糖値が下がりにくい状態になり、糖尿病へとつながりやすくなります。血液中の総コレステロール、LDL (悪玉) コレステロールが上昇し、HDL (善玉) コレステロールが低下するため、脂質異常症を引き起こしやすくなります。

▶ 心臓疾患・脳血管疾患を引き起こしやすい

喫煙を続けることにより、高血圧、糖尿病、脂質異常症などが進行する場合があります。最終的には、脳梗塞、心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

▶ その他

呼吸器系疾患のある人は、誘発、悪化につながりやすくなります。また、妊婦さんがたばこの煙を吸うと小さい胎児が出来やすく、乳幼児の乳幼児突然死症候群にかかりやすくなります。



禁煙のメリット

① 健康面

- ・生活習慣病・がんにかかる危険性の減少
- ・味覚、嗅覚敏感になり食べ物が美味しく感じる
- ・呼吸器機能の改善
- ・新陳代謝により体温上昇、肌の調子が良くなる、肩こりの改善

② 金銭面

- ・健康医療費の軽減 (生活習慣病等で医療機関へかかっている場合)
- ・1箱400円のたばこを毎日吸っていることを辞めると、年間14万円の節約

③ その他

- ・目覚めがさわやか
- ・衣服や部屋のたばこ臭さの改善
- ・声が良く出るようになる
- ・家族や周囲の人への影響を気にしなくて良くなる

「目標は「元気でかわいいおばあちゃん」
今後の目標は、やっぱり自分のことは出来る限り自分でしたいと思っただけで、「年を取っても元気で可愛いおばあちゃんになりたい」です。

いろいろなことをやってみたい。陶芸、油絵、手芸もやりたいし、がんばっている野菜作りも続けていきたい…。好奇心は旺盛だと思われ、体を動かすことが好きです。1日5000歩を目標に体を動かしています。興味のあることについては、根気強いんです。

友人との時間は楽しく、大切。
9年前から、太極拳を続けています。週1回の指導を受けながら、友人と一緒に自主練習もしています。有漢町で行う自主練習の後には、友人と昼食をとり、たわいもない話をして、とても楽しく有意義な時間を過ごしています。やっぱり友人って大切だなと思います。



こばやし やす子 さん
(中井町西方)

おはなし