

大学健康管理センターだより

令和2年度 禁煙号

2021年は東京オリンピックが開催されます。

国際オリンピック委員会(IOC)とWHOは「タバコのないオリンピック大会」を開催することで協定を結んでいます。我が国では、健康増進法の改定により2019年の7月1日から学校及び病院等の敷地内禁煙が義務化されました。これを機会にタバコを吸う方も吸わない方も、タバコのことを一緒に考えてみませんか？

～喫煙の害～

【喫煙との関連が「确实」ながん】

肺がん、咽頭がん、食道がん、肝臓がん
胃がん、膵臓がん、子宮頸がん、膀胱がん等

▶がん以外の病気……

脳卒中、慢性閉塞性肺疾患(COPD)
虚血性心疾患、早産、低出生体重等

【受動喫煙と関連が「确实」ながん】

肺がん

▶がん以外の病気……

脳卒中、虚血性心疾患、
乳幼児突然症候群
喘息(小児)等



⑤家族や友人などの大切な人が、受動喫煙による病気にかかるリスクが低くなります。

④安全衛生面

…火事の危険が減ります。火事の原因の第1位は、タバコです！(2019年総務省消防庁) また、家や車などがきれいに保てます。



禁煙のメリットは？

…禁煙は色々な面でよい効果があります。

①身体面…禁煙直後から将来に渡って、病気にかかるリスクは減ります！ご飯がおいしく感じられたり、肌はきれいになります。

禁煙後の時間	主な身体の変化
直後	周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。
20分後	血圧や脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
8時間	血液中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
24時間	心臓発作の可能性が少なくなる。
数日後	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
2週間～3ヶ月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1ヶ月～9ヶ月後	せきや喘息が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
1年後	肺機能の改善がみられる。 ※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。
2～4年後	虚血性心疾患のリスクが禁煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも謙虚に低下する。
5～9年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べ明らかに低下する。
10～15年	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

②経済面

…タバコをやめると、その分のお金が貯まります。2020年10月1日よりタバコの値段が上がりました。高いものでは1箱(20本)入り570円で、1日に1箱吸う場合、たばこ代は1ヶ月で約17,100円になります！

③仕事面

…タバコが吸えない職場環境やニコチン不足によってイライラすることがなくなります。禁煙した方がストレスが軽減することが分かっています。



大学健康管理センターでは、現在喫煙している教職員や学生の皆さんに禁煙サポートを行っています。

- ・禁煙方法の相談(禁煙外来・禁煙補助薬の紹介)
- ・禁煙開始後の日常生活や経過についての相談
- ・禁煙を続けていくためのサポート

禁煙相談

【監修】呼吸器内科学講座 教授 柴田陽光

【参考文献】厚生労働省：禁煙支援マニュアル(第二版)・e-ヘルスネット、総務省消防庁：令和元年における火災の状況、日本生活習慣病予防協会：オリンピックと受動喫煙防止法

福島県立医科大学及び附属病院は敷地内全面禁煙です。職員・学生は大学及び病院に滞在している間は大学敷地外も禁煙です(休憩時間は除く)。学内の規則や喫煙マナーは守りましょう。

【大学健康管理センター】 ・電話：024-547-1822/1884(内線：5260/5263) ・メール：kenkou@fmu.ac.jp

・場所：8号館 2階 東側 ・開所時間：8:30～17:15(土日祝日を除く)

「ちょっと気になること」ありませんか？からだやこころに関することについて、お気軽にご相談下さい。