

あいさいさんの
健康まめ知識

卒煙でがんを予防しよう



すべてのたばこには危険がいっぱい

たばこには様々な種類があり、紙たばこや葉巻の危険性はみなさんよくご存じかと思います。近年加熱式たばこの登場により加熱式たばこは体に影響は少ないと思っている方も増えてきています。しかし、加熱式たばこもたばこ葉が材料でありニコチンは含まれているので、どんなたばこでも肺がんをはじめとする様々ながんの原因になります。

参考：厚生労働省e-ヘルスネット「たばこの形態」

卒煙で起こる体の変化

20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。
24時間後	心臓発作のリスクが少なくなる。
数日後	嗅覚や味覚が改善する。歩行が楽になる。
2週間～3か月後	心臓や血管など循環機能が改善する。
1か月～9か月後	咳や喘鳴が改善する。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)



肺がんのリスクが低下するのは卒煙5年後以降と少し時間はかかりますが、卒煙して10～15年後には肺がんのリスクが喫煙している人に比べて約半分に下がり、咽喉頭がん、食道がん、胃がんなどのリスクも下がることが分かっています。

あなたにあった方法で卒煙にチャレンジしてみませんか？

- ①禁煙外来のある医療機関に相談する。
- ②市販の禁煙補助剤を利用する。薬剤師に相談してみましょう。
- ③健康推進課では、保健師が禁煙支援および禁煙相談をお受けします。ぜひご相談ください。



☎ 健康推進課 ☎ (28)5833

冬の感染対策のポイント

高齢の方と会う場合や大人数で集まる場合は、感染予防を心がけて体調を整えるようにしましょう。高齢者や基礎疾患のある方が感染すれば重症化リスクも高まります。

感染対策として、「手洗い」や「換気」などは引き続き有効です。エアコンを使用することも多くなりますが、定期的に窓をあけるよう心がけましょう。

換気**マスク着用**

受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります