



今ドキのタバコ事情をご紹介します。5月31日の世界禁煙デーを機にタバコとのつき合い方を考えてみましょう。



タバコの健康被害って、肺がんとか心筋梗塞とかでしょ。すぐになるわけじゃないし・・・他に問題あるの？

- A.** 喫煙者では、アレルギー性鼻炎やインフルエンザにかかるリスクが高く、風邪が長引く傾向があります。また、糖尿病や脂質異常症のリスクが高いこともわかっています。



最近、電気加熱式タバコに変えたから、タバコより良いでしょう？

- A.** 最近のタバコ製品についてはデータが不十分ですが、注意が必要とされています。

タバコの種類	がん発症との因果関係	
紙巻タバコ	あり	
無煙タバコ	あり	
電気加熱式タバコ	データ不十分	煙にさらされることについては安全なレベルではなく、健康への悪影響を及ぼす可能性は高い
電子タバコ	データ不十分	蒸気から発がん性物質の発生があり、健康影響の可能性あり



もっと分煙が進まないかしら？

- A.** 今後、分煙はもっと進んでいきそうです。国際オリンピック委員会（IOC）が「タバコのない五輪」を掲げていることに伴い、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、受動喫煙を規制するための法律や条例の整備が進められています。

参考：「喫煙と健康 喫煙に関する検討会報告書」厚生労働省
「What Happens to Your Body When You Quit Smoking」
アメリカがん協会



これからやめても今更ねえ・・・。

- A.** 今更ということはありません。禁煙をはじめると・・・
- 20分後：血圧が正常値に下がる
 - 8時間後：血液中の酸素の量が正常化
 - 2週間後：血液循環が向上
 - 1年後：心臓発作のリスクが半減
 - 5年後：脳卒中のリスクが非喫煙者と同等になる
 - 10年後：肺がんのリスクが非喫煙者と同等になる
 - 15年後：心臓発作のリスクが非喫煙者と同等になる

5/31

は パナニックグループ 禁煙デー



<禁煙ラリーマップ画面例>



禁煙を決意したら・・・

- ①周りの人に「禁煙します」と宣言、または「禁煙への決意」を書き出す
- ②禁煙開始日を決定し、いきいき健康ナビゲーション 禁煙ラリーにエントリー
「パナニックグループ禁煙ラリー」のエントリーは6/6まで（上記以外でも、いつでもエントリーが可能です）
- ③30日間連続チャレンジ！マップに禁煙できた日をクリック

禁煙開始は
5/31～6/6

定期的な応援メールや、つらいときにエールがもらえます！