

# こんにちには 保健師です

矢田 智子です



## 禁煙による 健康改善効果

### 喫煙の健康影響の大きさ

日本人の死亡の原因を分析した研究によると、喫煙が原因と考えられる年間死亡数は約13万人で、高血圧の約10万人と並んで、死亡原因として寄与が大きいことが改めて確認されました。さらに、受動喫煙が原因の年間死亡者数は約7000人と推定されており、喫煙の健康に及ぼす影響の甚大さがわかります。

これまで日本人の喫煙者は喫煙による寿命の短縮が欧米と比べて4分の1から2分の1と小さく、女性は男性に比べてその影響が小さいと報告されてきました。しかし、最

近の研究によつて、男性で8年、女性で10年と欧米並みの短縮が認められるようになり

ました。喫煙による寿命の短縮がわが国で小さかった理由として、1920年以前に生まれた人では欧米に比べて喫煙本数が少ないことと、1945年以前に生まれた人では未成年で喫煙を開始する人が少ないことが、健康影響を低めに

見積もることにつながったと考えられています。

### 禁煙による健康改善

禁煙による健康改善は若年で禁煙するほど効果があります

すが、何歳であつても遅すぎることはありません。30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかつた人と同様の余命が期待できることや、50歳で禁煙しても、6年長くなることわかつています。

禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下が見られますが、その後、比較的早期に見られる健康改善として、せきやたんなどの呼吸器症状やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかるリスクが低下します(図参照)。

禁煙後、早ければ1か月経つと、せきや喘鳴(ぜんめい※)などの呼吸器症状が改善します。また免疫力が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

さらに禁煙後1年経つと、肺機能が改善し、禁煙2〜4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約3分の1減少します。

肺がんのリスクが低下するのは禁煙5年後以降と少し時間がかかりますが、禁煙して10〜15年経つと、さまざまな病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づいてくることがわかっています。



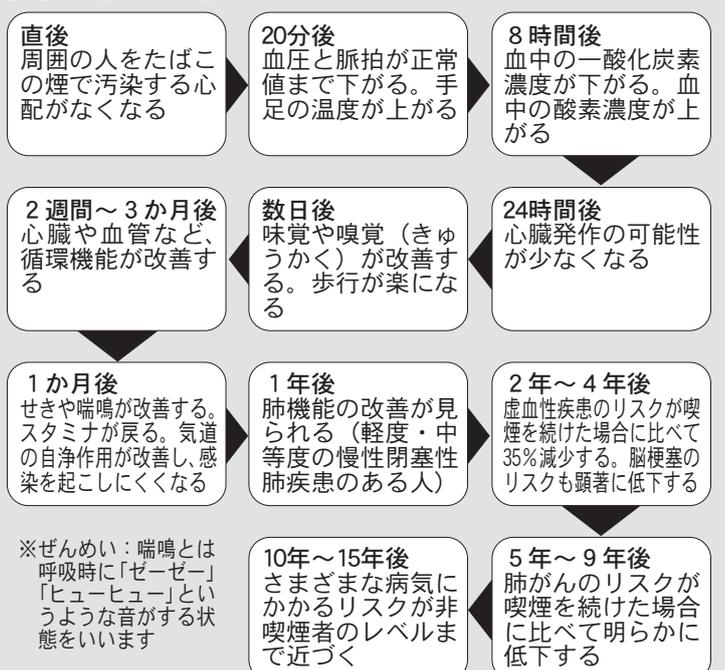
### 禁煙とストレス・体重増加

喫煙者が喫煙のメリットとして感じるストレス軽減効果は、あくまでニコチン切れによる離脱症状の緩和にすぎず、むしろ禁煙によって離脱症状から解放され、ストレスが低下し、精神的健康度も改善することがわかっています。

禁煙による体重の増加もよく話題になります。禁煙者の約8割に平均2〜3キログラ

ムの体重増加が見られますが、たとえ体重が増加しても禁煙の効果のほうがはるかに大きいことがわかっています。体重増加の影響を受けやすい心血管イベントにおいても、その発症リスクは喫煙を続けるよりも約2分の1に減ることがわかっています。禁煙は性別、年齢、喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらします。皆さん、禁煙にチャレンジしましょう!

【図】禁煙による健康改善効果



(出典) イギリスタバコ白書「Smoking Kills」、1998/IARC「がん予防ハンドブック」11巻、2007

☆夏祭り☆



今年も夏祭りを開催しました。子どもたちや地域の方々と、スイカ割をし、暑い夏の日を皆さんで楽しく過ごしました。



☆ふれあい広場☆



年に一度の社協の行事である「ふれあい広場」は、今年も大盛況でした。利用者の皆さんも地域の方々と交流をし、一日楽しまれました。生活相談員 近藤



※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



デイの  
めにゅう

手作り簡単保存食  
『手作りなめ茸』

【材料】 (1回作り置き分)

- えのきだけ 2袋 (200g)
- 砂糖 3g (小さじ1)
- めんつゆ 36cc (大さじ2)
- しょうゆ 3g (小さじ1/2)

【作り方】

- ① えのきだけは石突きを切り落とし、三等分に切り水洗いする。
- ② 耐熱容器に入れ、レンジで1分加熱する。
- ③ ②でできた汁ごと鍋に入れ、弱火で3分ほど煮て、砂糖、めんつゆを入れ、味をにじませる。仕上げにしょうゆを混ぜたら出来上がり。  
※濃いようなら少量の水で薄めてください。



☆ワンポイント

保存するときは、あらかじめ熱をとってからガラスのビンに詰めて冷蔵庫で保管してください。1週間ぐらいで食べるようにしましょう。豆腐だけでなく、自分流にアレンジしてパスタやそばにのせて食べても美味しいですよ。



【10月の行事食】

17日 十三夜……月見団子、枝豆、栗

栄養士のつぶやき (@栄養士)

収穫の秋!!これから来る寒い季節に備える意味でも秋が旬の野菜や魚はしっかり食べておきたいものです。秋なすの味噌炒めや田楽、焼き芋、焼きりんご、栗ご飯・・・考えただけでも美味しそうでお腹がすいてきませんか?でも、食べすぎには注意ですよ。 ●平川 みゆき

