

R5.6.1 T Y S MIX

「20歳以前に喫煙始めると男性は8年、女性は10年寿命短く」禁煙週間に合わせてキャンペーン始まる



今月6日までは「禁煙週間」です。受動喫煙の防止などを掲げたキャンペーンが始まりました。



山口市の県総合保健会館では、喫煙による健康被害や受動喫煙のリスクなどを伝えるパネルが展示されています。5月31日はWHO・世界保健機関が定めた「世界禁煙デー」で、厚生労働省はこの日から1週間を「禁煙週間」としています。パネルには「たばこ臭がすると感じたら、もう被害にあっています」「20歳より前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も寿命が短縮します」などの言葉が書かれています。この企画展示に参加した山口県医師会では「喫煙は個人の嗜好にとどまらず、周りの人も巻き込む重要な健康問題。喫煙と受動喫煙の防止について考えてもらう機会にできたら」としています。



夜は「受動喫煙をしたくない、させたくない」という気持ちを表すイエローグリーンのライトアップも行われます。キャンペーンは今月6日までです。

ニュース解説です。今日のテーマは、たばこ、喫煙についてです。

県内の喫煙状況は、県の健康増進課に聞いたところ、今年の3月時点では、男性が26.4%、女性が4.7%。下がってきてはいますが、男性はまだ4人に1人以上が吸っている状況です。

たばこを吸う人に話を聞いてみると、食事後などについ癖のような感じで吸ってしまうなどと話していました。こうした言葉を聞くと、依存性の強さを感じますが、影響しているのはニコチンです。たばこの煙にはニコチンなどの化学物質がおよそ5,300種類含まれていて、そのうち70種類ほどが発がん性物質で、がん、肺や心臓の病気、脳卒中などの原因になるとされています。それだけではありません。副流煙には発がん性物質やニコチンなどの有害物質が、主流煙の数倍も含まれているということなんです。

こういった話を聞くと、禁煙は始めたらという話も聞こえてくるのですが、なかなか自力では難しいという方には、健康山口サポートステーションのホームページに禁煙外来を行っている施設が掲載されています。遅すぎる禁煙はありません。これを機に自身のため、周りの大切な人のためも、禁煙をはじめ、そして勧めてみてはいかがでしょうか。