

健康 要約

チャンネル

禁煙がもたらす 圧倒的メリット3選



監修 後藤享也 医師

産業医科大学卒業。同大学耳鼻咽喉科を経て、2008年10月から2021年2月まで大手電機メーカーの専属産業医として従事。2021年3月からは株式会社 Avenir社員として約30社の嘱託産業医として活躍中。



禁煙がもたらす圧倒的メリット3選



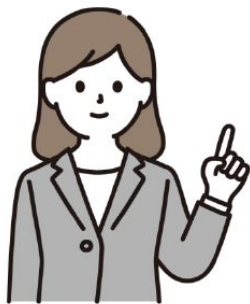
モテるようになる



長生きできる



コロナの重症化を
防ぐことができる



科学的根拠にしっかりと基づいて、タバコを吸うことが、
いかに私たちの健康に壊滅的な影響をもたらすのかということを具体的に説明し、
そして、逆に、禁煙することによって信じられないくらいのメリットが
もたらされるということをお伝えしていきたいと思えます

禁煙がもたらす圧倒的メリット3選：モテるようになる

ファイザー株式会社が
1200人を対象に行なった調査

Q 恋人として付き合うなら
どちらの人を選ぶか？



↓

多くの人が恋人として付き合うのなら
タバコを吸わない人がいいと考えている

Q これから結婚相手を選ぶ
なら、どちらの人を選ぶか？



↓

非常に多くの人がタバコを吸わない人と
結婚したいと考えている



タバコを吸わない人が求められる要因



タバコを吸っている人はカッコいい
というイメージはもはや時代遅れ



タバコをやめれば嫌な臭いがしなくなって
清潔感が増す



副流煙によって病気になるリスクが
高まってしまう

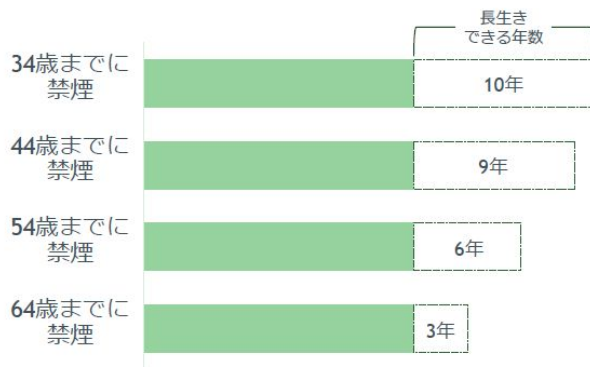


タバコを止めることによって男性・女性問わず
異性にモテるようになる

禁煙がもたらす圧倒的メリット3選：長生きできる

喫煙に関連する死亡率の調査

35歳以上の34,439人もの英国男性医師を対象に、1951年から2001年の50年間にわたって行われた大規模で、長期的な調査



タバコをやめるのに遅すぎることはない

喫煙による死亡リスク

75歳ぐらいまでの喫煙者の死亡リスク



タバコを吸い続けると平均寿命は10年短くなるということが示されている



国立がん研究センターが行った40歳から59歳の男女約4万人の日本人を対象にした研究



タバコ1本で14.4分の命が削られる

2012年に発表された研究

男性

喫煙しない人

20歳までに喫煙を開始した人

8年

寿命

女性

喫煙しない人

20歳までに喫煙を開始した人

10年

寿命



これをタバコ1本あたりに換算してみると14.4分寿命が縮まるという計算になる

禁煙がもたらす圧倒的メリット3選：コロナの重症化を防ぐことができる



一般的な症状



のどの痛み



乾いた咳



高熱



倦怠感



頭痛



味覚や嗅覚が失われる

特に懸念されているのが、**基礎疾患のある場合**

- 高血圧
- 糖尿病
- 心疾患

動脈の酸素量低下を伴う重症な肺炎が発生

最悪の場合、死に至ります



世界保健機関 (WHO) が発表した声明



コロナは主に肺を攻撃する感染症

- タバコを吸うことは肺機能が低下することになる
- タバコを吸っている人の中にはすでに肺機能が低下していたり何かしらの肺疾患を患っている

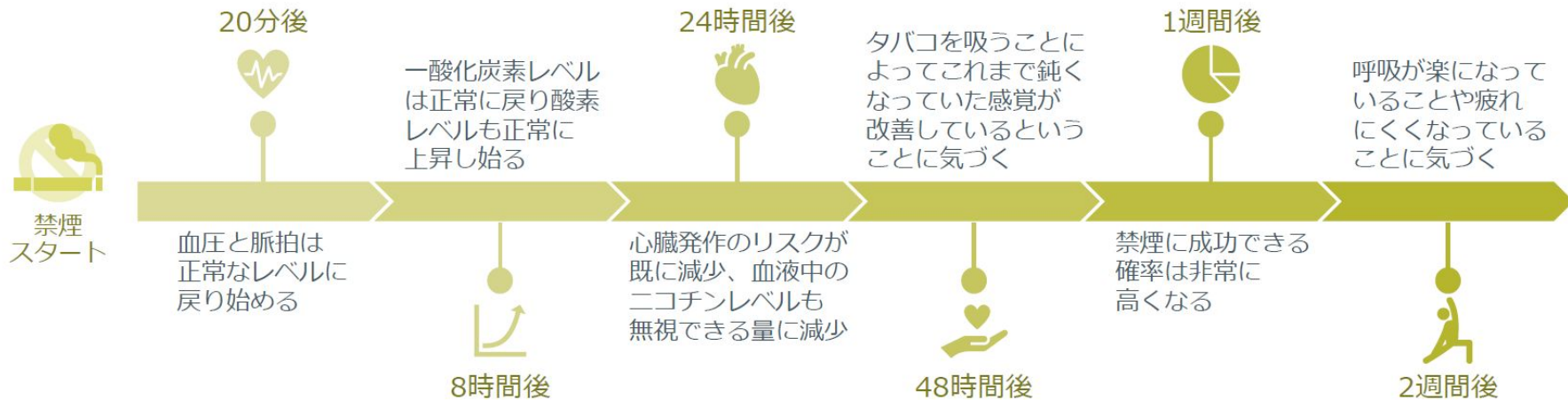
タバコを吸う人は吸わない人と比べてコロナが重症化しやすい

逆に言うと今タバコを吸ってしまっている方は、タバコを止めることによって肺の機能が吸っていた時よりも回復したり、免疫力がより正常に機能するようになることで、コロナの重症化を防ぐことができる可能性が高まるというわけでありませ



タバコをやめたときのメリットはすぐに実感できる

禁煙による健康へのプラス効果は20分後から始まります



- タバコをやめた後、約2週間で肺機能も30%回復
- 1か月も経てば身体の内側からエネルギーが満ち溢れてくるのを感じたり、運動した時に息切れしなくなったりと多くの健康上の変化を体験することができる
- さらにタバコの煙にずっとさらされていたため、うまく動かなかった気管支の繊維が再び動き始め肺の機能が高まり感染のリスクが減る

加熱式タバコや電子タバコは普通のタバコに比べてどうなのか



加熱式タバコとか、電子タバコは比較的最近出てきたものですから、病気の発症に関する長期的なデータが存在しないため、この段階で加熱式タバコや電子タバコが普通のタバコに比べてどの程度健康に影響をもたらすのかを結論付けることはできません



日本呼吸器学会

加熱式タバコや電子タバコが産生するエアロゾルには有害成分が含まれており、健康への影響が不明のまま販売されていることは問題である。

加熱式タバコや電子タバコが紙巻きタバコよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない