

5月31日は世界禁煙デー — たばこと健康について考えてみませんか —

5月31日は、WHO（世界保健機関）が定める「世界禁煙デー」です。

日本でも、5月31日から6月6日までを禁煙週間とし、たばこによる健康への影響について理解を深める取り組みが行われています。

たばこの健康影響としては、がんや呼吸器疾患がよく知られていますが、心疾患や脳血管疾患など、さまざまな病気のリスクを高めることも分かっています。また、喫煙者本人だけでなく、周囲の人が吸い込む受動喫煙による健康影響も重要な問題です。

受動喫煙というリスク

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、発がん性物質などの有害物質が含まれています。

これらは喫煙者が吸い込むだけでなく、副流煙として周囲にも広がります。家庭や地域、公共の場など、同じ空間で過ごす人がいる場合、本人が気づかないうちに周囲の健康に影響を及ぼしている可能性があります。

こころの健康との関係

喫煙は「気分転換」や「ストレス解消」と感じられることもありますが、依存が強まることで、かえって不安感やいら立ちを感じやすくなることも指摘されています。禁煙や減煙により、睡眠の質が改善したり、気分が安定しやすくなったと感じる人も多いとされています。

できるところから始める

禁煙は、無理をして一気にやめることだけが方法ではありません。

本数を少し減らす、吸わない日をつくる、正しい情報を知るといった小さな行動も、健康につながる大切な一歩です。世界禁煙デー・禁煙週間をきっかけに、たばこと健康について、ご自身や身近な人のことを思い浮かべながら、改めて考えてみてはいかがでしょうか。