

喫煙と健康障害 ～女性の喫煙～

<肺だけじゃない！タバコは全身をむしばみます！>

タバコには4,000種類の化学物質が含まれ、そのうち健康に有害な物質が200～300種類に及ぶとされています。

そのため喫煙は、**がん**をはじめ、心臓血管障害、呼吸器疾患など、多くの**生活習慣病**と関連しています。



タバコの発がん物質は、血液を通して全身に運ばれるため、肺がんだけでなく、全身にがんを発生させます。がんは30年以上日本人の死亡理由の第一位を占めていますが、男性のがんの最大の原因はタバコで、女性でも第二位です。

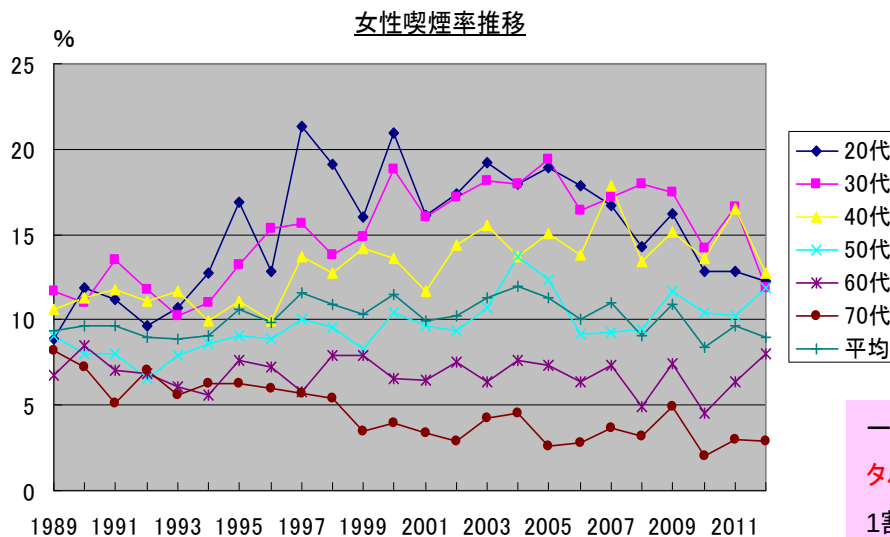
また、近年増加している**COPD(慢性閉塞性肺疾患)**は、別名「**タバコ病**」といわれる肺の生活習慣病です。

(健康だよりH25年5月号参考)

<女性の喫煙率>

女性は男性よりもタバコの被害を受けやすく、女性ホルモンに影響して、自分自身だけでなく、子供の将来にも影響を及ぼします。

1980年代以降、女性の社会進出とともに20～30代の喫煙率が急上昇、1997年に20代の喫煙率がピークに達しました。近年は、20代よりも30～40代が高い傾向になっています。10数年前に20代でタバコを吸っていた女性たちが、一定の割合で禁煙したとはいえ、今も吸い続けている事が考えられます。



(H24年国民健康栄養調査)



一方、妊婦の喫煙率調査では、**タバコを吸う妊婦**が24歳以下で1割もいることがわかりました。妊婦の夫も、高い確率で喫煙しており、生まれてくる子供への影響が懸念されています。

<女性とタバコの害>

1. 顔がタバコ顔に

活性酸素を取り込み皮膚が老けて10歳以上も老けて見える。
血液循環が悪くなり皮膚の新陳代謝が低下して、シミやしわに！
タバコは美容の大敵です！

2. 声がダミ声に

声帯に煙が直接吹きかけられ声がかすれたり、ダミ声に。

3. 子宮がんの危険性

がんのリスクは、
吸わない人の2.3倍(>_<)

4. 月経不順・不妊のリスク

月経不順や生理痛がひどくなったり、
閉経が1~2年早まるという報告も。
夫婦ともに喫煙者であった場合は
さらに不妊のリスクが高くなる。

5. 骨そしょう症

骨への血液供給が減り、
カルシウムが吸収されにくくなる。
また閉経が早まると、女性ホルモンの影響で骨密度が低下、
骨折しやすくなる。

6. 歯周病・口臭など

吸わない人の2~8倍も
歯周病になりやすくなる。
口臭が強くなったり、
歯がヤニ汚れで茶色に。



<タバコは麻薬と同じです！>

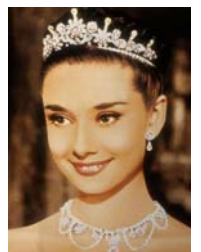
タバコはアルコールやヘロインと同様の依存性があり、
いったん習慣になってしまうと抜け出すのが
非常に困難になります。

「やせたい」「便秘に効く」といった
間違った情報で喫煙を
続けることは危険です。



あの人もタバコで???

『ローマの休日』のオードリー・ヘップバーンは、大腸がんで63歳で他界しました。
30歳頃からヘビースモーカーで、肺がんも患っていました。
死亡時には80歳代の様な身体になっていたそうです。



でも、**禁煙**すればリスクは減らせます！

健保がサポート♪ 禁煙にチャレンジしよう！

第11回禁煙チャレンジ参加者募集

受付期間 4月21日~5月20日 禁煙開始 5月31日~

参加費用 無料

申し込み カネボウ健康保険組合(禁煙支援窓口)

くわしくは カネボウ健康保険組合ホームページ をご覧下さい。

