

# 知って得する健康保険の基礎知識 ②7

## 喫煙の知識と禁煙のすすめ

喫煙が健康におよぼす悪影響については、多くの研究結果がメディアを通じて知られるようになってきました。この4月からは「健康増進法の一部を改正する法律（受動喫煙防止）も施行されました。

喫煙のリスクを知ることで、禁煙を考えませんか？

### 【喫煙の知識】

#### ・煙の成分

タバコに含まれる約4,000種類の物質のうち、約200種類が有害物質であり、40種類以上の発ガン性物質があると厚生労働省でも警鐘を鳴らしています。タバコを吸えば吸うほど、さまざまな病気を引き起こす原因となるのです。

#### ・有害物質

代表的な有害物質としては、強い中毒性をもつ「ニコチン」、強力な発ガン性物質である「タール」、ヘモグロビンと強力に結びつき血液の酸素運搬を妨げる「一酸化炭素」のほか「ヒ素」や「ダイオキシン」などがあります。

中でも「ニコチン」は強い毒性を持ち、中毒性（依存性）が強いものです。

喫煙するとこのような有害な成分を、タバコを吸うたびに体に取り入れていることになります。

#### ・体への影響

国内外の長年との研究によって、肺がんに限らず、喫煙はほとんどの部位のがんの原因になると言われています。がんの他にも、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、更に生活習慣病の糖尿病、妊娠周産期の異常（早産、低出生体重児、乳児死亡など）、歯周病などの原因にもなります。

#### ・たばこの健康被害

「喫煙は百害あって一利なし」日本人では20歳より前に喫煙を始めると、

男性は8年、女性は10年も寿命が短縮すると言われています。

しかしながら、35歳～40歳で禁煙すれば喫煙前の余命を取り戻すことが出来ます。また、

50歳で禁煙しても6年、60歳なら3年寿命を延ばすことが出来ると言われています。

いくつになっても、禁煙が遅すぎることはありません。禁煙する気持ちになった時がやめ時です。



※コラボヘルス（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめています。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「コラボヘルス」施策のひとつです。