

ご近所の お医者さん

456

森矢野クリニック院長 矢野隆子さん 一大阪市淀川区

世界禁煙デー

脱たばこのチャンスに

毎年5月31日は「世界禁煙デー」だということ、ご存じでしたか？ 今年のテーマは「たばこは心臓に悪い。たばこではなくて健康を選ぼう」です。この日にちなみ、日本では5月31日から1週間を「禁煙週間」にしています。



25年国際博覧会(万博)誘致に向け、大阪府と大阪市でも「受動喫煙防止条例」を策定する動きが出てきました。しかし、日本はたばこ対策途上国です。屋内全面禁煙の法律がないのは、先進

若い人も「ニコチン依存症」として、健康保険で治療できるようになりました。たばこの依存性はとても強いので、禁煙治療が必ず成功するとは限りませんが、1年たてば、健康保険で再チャレンジできますので、気軽に禁煙してください。

今、日本では国民の8割以上が非喫煙者です。一方で、年間約1万5000人が受

動喫煙が原因で死亡し、3

200億円もの医療費が余分にかかっています。さらに受動喫煙は、子どもの中耳炎や気管支炎、乳幼児突然死症候群(SIDS)にも関わっています。

禁煙したい方、せきが長引く風邪がはやってる今がチャンスです。たばこを吸うと苦しくなるので、「たばこが苦しい」という条件反射により禁煙が容易になるためです。ぜひ、近くのかかりつけ医にご相談ください。

(府医師会理事)

禁煙外来では、保険適用の基準が緩和され、以前は対象となくなっていた

被害は深刻です。たばこの煙は微小粒子状物質「PM2.5」に分類されますが、実際は直径2.5μm以下にさらに細かいナノサイズの粒子なので、市販の空気清浄機やマスクは無効です。分煙している建物もあります。分煙していても煙が漏れるだけでなく、そこを掃除する従業員の健康被害は深刻です。

国では日本ぐらいです。たばこの煙は微小粒子状物質「PM2.5」に分類されますが、実際は直径2.5μm以下にさらに細かいナノサイズの粒子なので、市販の空気清浄機やマスクは無効です。分煙している建物もあります。分煙していても煙が漏れるだけでなく、そこを掃除する従業員の健康被害は深刻です。