

2021年5月吉日

健保だより 59

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。昨年のGWは緊急事態宣言下で迎えましたが、今年も全国各地で『緊急事態宣言』や『まん延防止等重点措置』の影響を大きく受けることとなりそうです。

新型コロナウイルスの変異型は、これまでより若年層への感染力が強く、重症化する恐れが高いとのことですので、これまで以上の注意が必要です。何としてもここで感染拡大を食い止めるために、どうか皆様、もう暫く気を引き締めて頑張りましょう！

突然ですが、5月31日が何の日か知っていますか？ この日はWHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。

また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日迄を「禁煙週間」と定めています。世界中で、この日に禁煙を始める人が多い様です。禁煙をしたい人も、ちょっとでも興味がある人も、世界中の皆さんと一緒に禁煙に取り組んでみませんか？

昨年4月より、屋内での喫煙には喫煙室の設置と標識掲示が義務付けられるなど、規制も強化され、タバコを吸わない人の受動喫煙の機会が大きく減り、今後は飲食店や事務所なども安心した空間になっていくことが期待されています。

改めてとなりますが、タバコを吸う人は、吸わない人に比べ、肺がんの死亡率が約4.5倍高く、肺がん以外のがんや虚血性心疾患、脳卒中などでも危険性が高い報告があります。喫煙により空気の通り道である気道や肺へ影響を与え、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や喘息等の呼吸器疾患の原因になり、さらに2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関連があります。免疫力が低下し、インフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすくなり重症化しやすいという報告もあるため健康のためには禁煙をお勧めします。

また、タバコの煙による健康への悪影響は、タバコを吸っている本人だけでなく、周囲のタバコを吸わない人々へも影響を及ぼします。頭痛や涙が出るなどの軽い症状や肺がん、虚血性心疾患等の死亡率上昇などがあり、子供では、喘息、気管支炎といった呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群（SIDS）に関連があると報告されています。「主流煙」に比べ「副流煙」は有害物質の量が多いため、タバコを吸わない人への影響はとて大きいのです。

加熱式タバコは、タバコを燃焼させずに電気で加熱して、ニコチンを吸入するタバコ製品ですが、加熱をしないため、有害な煙や臭いなどが通常のタバコよりも少ないと期待されていますが、長期間使用したときの健康への影響は明らかになっていません。また、有害な煙や臭いが比較的少ないとはいえ、しっかりとニコチンは含まれているため健康への悪影響を忘れてはいけません。

いかがでしょうか？ 感染症の予防としてできることのひとつに『禁煙』があります。

タバコを吸う人は、ルールを守ることは勿論ですが、是非この機会に健康を考えて禁煙にチャレンジしてみませんか。

以上