

喫煙による健康への悪影響

禁煙にトライするのに遅いことはありません。厚生省提供の禁煙効果に関する調査によると、「禁煙は性別・年齢・喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす」とされています。

なるべく早く禁煙することで、元々喫煙習慣のない人と同様の余命が期待できることや、50歳時点で禁煙しても、その後の寿命が6年長くなることがわかっています。また、以下の図のとおり、禁煙することで、禁煙開始24時間後から疾病リスクの軽減・体調の改善が認められます。早ければ1ヵ月たつと、かぜ・インフルエンザなどの感染症にかかりにくくなることがわかっています。

20分後

血圧・脈拍が正常値まで下がり、手足の温度が上がる



8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる



24時間後

心臓発作の可能性が下がる



数日後

味覚・嗅覚が改善し、歩行が楽になる



2週間～3ヵ月後

循環機能（心臓・血管など）が改善する



1ヵ月～9ヵ月後

咳や喘鳴が改善し、スタミナが回復。気道の自浄作用が改善



1年後

肺機能が改善（軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人）



2～4年後

虚血性心疾患・脳梗塞のリスクが下がる



5～9年後

肺がんのリスクが明らかに下がる



10～15年後

様々な病気のリスクが非喫煙者レベルまで近づく



喫煙における経済的損失

タバコ一箱を500円とした際に、一日に一箱のタバコを吸う習慣のある方は年間で18万円以上の出費が発生しています。

$$500円 \times 365日 = 18万2,000円$$



日々の事であまり意識することは無いかもしれませんが、20歳から喫煙をはじめ、20年間吸い続けた方はこれまでに360万円以上をタバコ代に費やしてきたこととなります。合計すると国産車が新車で買ってしまうほどの金額でぞっとしますね。タバコ代はこれからも少しずつ上がって行く見込みで、喫煙習慣の継続でこれまで以上の出費が発生することが考えられます。